CHOLLADA FOUNDATION

มูลนิธิชลลดา



คุณค่าเวลา

จัดพิมพ์เพื่อสาธารณประโยชน์ ไม่อนุญาตให้จัดจำหน่าย

CHOLLADA FOUNDATION
มูลนิธิชลลดา



คุณค่าเวลา

จัดพิมพ์เพื่อสาธารณประโยชน์ ไม่อนุญาตให้จัดจำหน่าย

คุณค่า (ฆ่า) เวลา

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 978-616-91678-0-8

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๖
พิมพ์ครั้งที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๕๖

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี.
คุณค่า (ฆ่า) เวลา.--กรุงเทพฯ : มูลนิธิชลลดา, ๒๕๕๖.
๑๙๒ หน้า.

๑. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. I. ณัฐพัชร์ สุทธิรัตนพงศ์, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

๒๙๔.๓๑๔๔
ISBN 978-616-91678-0-8

ขอขอบคุณ

ภาพปก **Illustrate :** ณัฐพัชร์ สุทธิรัตนพงศ์ (มี่)
Special thanks : เอกรัฐ มิลินทะภาส
ภาพประกอบ : ณัฐพัชร์ สุทธิรัตนพงศ์ (มี่)
Design Font ปก : KT_Wonderfool by minemine
Computer Graphic : แพร ธนวีรกานต์
พิสูจน์อักษร : นิธิมา มุกดามณี

จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิชลลดา
๙๕๐/๑๔ รอยัลริเวอร์เพลส ถนนพระรามที่ ๓ ซอย ๓๘
แขวงบางโพงพาง เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐
โทรศัพท์ ๐-๒๖๗๐-๐๘๙๘ โทรสาร ๐-๒๖๗๐-๐๘๙๗

แยกสีและพิมพ์ที่

บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
๓๗๖ ถนนชัยพฤกษ์ เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๒-๙๐๐๐, ๐-๒๘๘๒-๑๐๑๐ โทรสาร ๐-๒๔๓๔-๑๓๘๕

เรามีเวลาจำกัด

เวลาของเราไม่ยาวนัก
ควรรู้จักจัดวางอย่างเหมาะสม
อย่ามัวพร่ำเวลาเพราะคารม
อย่าโง่งมแส่ทุกเรื่องชวนเปลืองใจ

เวลาสั้นดั่งน้ำค้างที่พร่างพรม
สั้นดั่งลมพัดพรูวาบวูไหว
สั้นดั่งสายฟ้าแลบแปลบปลาบไป
สั้นดั่งไฟวอมวับแล้วดับลง

ชีวิตกระจิริดเพียงนิดหน่อย
เฉกน้ำน้อยในหน้าแล้งต้องแห้งผง
ความยิ่งใหญ่มากมีที่ดำรง
ไม่นานคงร่วงรุ้งฟุ้งกรรจาย

ทุกนาทีมีค่ากว่าเพชรพลอย
ไม่ควรปล่อยเปล่าเปลืองเรื่องหลากหลาย
สิ่งใดเป็นแก่นสารอันไม่ตาย
ควรท้าทายทำเรื่องนี้ให้ดีพอ

โมนาลิซ่าคือดวงตาดาวินซี่
มิเคลันเจโลดีเดวิดหนอ
สุนทรภู่ครูกวีแม้ชีกอ
ก็ยังต่อชีวิตใหม่อภัยมณี

ก่อนนาทีสุดท้ายจะวายวาง
สิ่งใดสร้างจำหลักเป็นศักดิ์ศรี
สมบัติทิพย์ประจำยุคทุกนาที
สิ่งใดที่ประดับไว้โลกไม่ลืม.

ว. วชิรเมธี

คำนำผู้รวบรวม



เวลา...เป็นสิ่งที่ไม่ต้องซื้อหา และไม่สามารถซื้อได้ด้วยเงิน ไม่มีใครรู้ได้ว่าตนเองนั้นมีเวลาเหลืออยู่เพื่อใช้ชีวิตอีกเท่าไหร่ สำหรับบางคน เวลามีค่าและอยากให้แต่ละวันผ่านไปอย่างคุ้มค่า ในขณะที่อีกหลายคนไม่รู้จะจัดการกับชีวิตในวันเวลาที่ผ่านมาและกำลังจะผ่านไปอย่างไร... ขาดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตและใช้ชีวิตแบบคนหลงทาง

บางคน ... ทำทุกอย่างเพื่อเอาชนะใจคนรอบข้าง แต่ไม่เคยเอาชนะใจตนเอง

บางคน ... ใช้เวลาอยู่กับกลุ่มคนเลว จนทำให้ชีวิตต้องหักเหและเลือกเดินทางผิดอย่างน่าเสียดาย

บางคน ... ใช้เวลาให้ผ่านไปวันๆ แบบไร้จุดหมาย

บางคน ... จมอยู่กับเรื่องราวในอดีต ทั้งๆ ที่เหตุการณ์นั้นได้ผ่านพ้นไปนานเสียเหลือเกิน

แล้วคุณล่ะ...เลือกที่จะเป็นแบบไหน??

ด้วยความกรุณาของพระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี) และสำนักพิมพ์ปราณ อนุญาตให้ดิฉันนำหนังสือดังของพระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี มารวมเล่มใหม่ โดยคัดเฉพาะบทตอนที่น่าจะเหมาะกับเด็กและเยาวชน รวมไปถึงผู้ปกครองและผู้สนใจศึกษาทุกท่านมารวมไว้ด้วยกัน เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่ต้องการตั้งเข็มทิศชีวิตของตนใหม่และก้าวเดินต่อไปอย่างเข้มแข็งในวันและเวลาของชีวิตที่เหลืออยู่...

ชลลดา พรหมดวงไพบูลย์

ประธานมูลนิธิชลลดา

สารบัญ

หน้า

๑. งานสัมฤทธิ์ ชีวิตรื่นรมย์ ๙
ใคร คือคนที่สำคัญที่สุด ๑๑
อะไร คืองานที่สำคัญที่สุด ๒๑
เวลาใด คือเวลาที่สำคัญที่สุด ๒๕
เคยร่วมงานกัน แต่ปัจจุบันขัดแย้ง แก้ไขอย่างไร ๒๙
ทำไม ทำดีแต่ไม่ได้ดี ๓๓
เตือนเพื่อนสนิทที่กำลังทำงานผิดอย่างไร ๓๙
รู้สึกไม่ดีกับที่ทำงาน แก้ไขอย่างไร ๔๓
รับมือกับคนชอบนินทา อย่างไรดี ๔๗
หนีคนชอบนินทา ดีไหม ๕๑
รู้ได้อย่างไรว่าใครจริงใจกับเรา ๕๕
มือเดียว คำเดียว ๕๙

๒. หนึ่งคนตาย ล้านคนตื่น ๖๑
มายาการของหลอดด้าย ๖๓

๓. ความทุกข์มาโปรด ความสุขโปรยปราย ๖๙
ในความทุกข์มีความสุข ๗๑

หน้า

พลิกทุกข์ให้เป็นสุข ๗๕

ชีวิตมีเสน่ห์เพราะความทุกข์ ๘๓

แสวงหาความสุขที่ชอบธรรม ๙๑

๔. เรียนรู้ทุกข์ ได้สุขเป็นกำไร ๙๕

กระบวนการของกรรม ๙๗

การให้ผลของกรรม ๑๐๑

วิธีชนะกรรม ๑๐๗

อย่าเป็นนักจับผิด ๑๑๓

อย่ามัวแต่คิดริษยา ๑๒๗

อย่าเสียเวลากับความหลัง ๑๓๗

อย่าฟังเสียงบาปมิตร ๑๔๓

๕. ก้าวไปให้ถึงรักแท้ ๑๕๓

หลักการเลือกคนรัก ๑๕๕

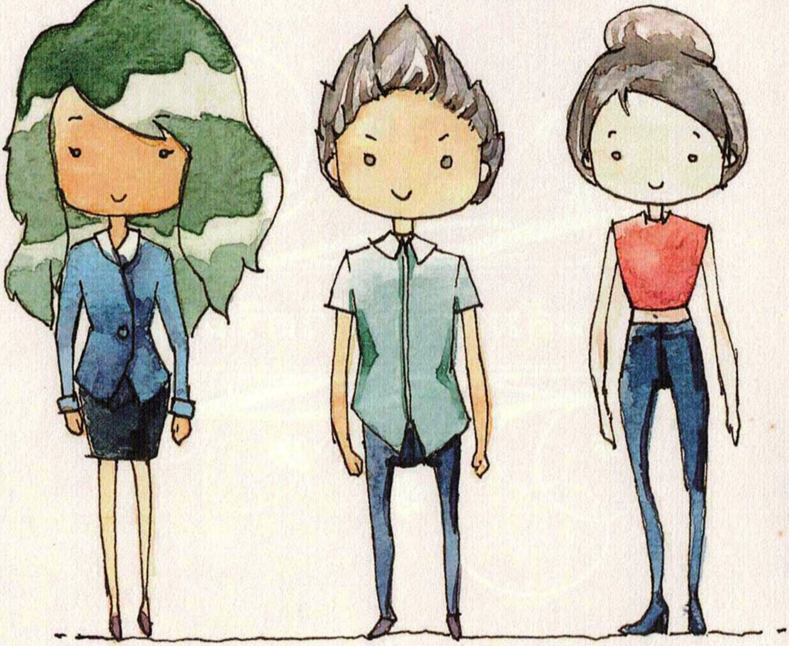
คำถามของความรัก ๑๖๑

ประวัติพระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี) ๑๘๒

คำนิยม ๑๙๑

ขอขอบคุณ ๑๙๒

งานสัมฤทธิ์ ชีวิตรื่นรมย์



๑. ใคร คือคนที่สำคัญที่สุด

จริงๆ ตัวเราก็สำคัญมาก พระพุทธเจ้าตรัสว่า นัตถิ อัตตะสะมัง เปมัง แปลว่า **"รักใดเล่าจะเท่ารักตน"** หรือถ้ามีใครบอกว่าพ่อแม่สำคัญที่สุดก็ถูกเช่นกัน เพราะคงไม่มีใครเกิดมาจากกอไผ่ ทุกคนต้องมีที่มา สำนวนที่ว่าเกิดมาจากกอไผ่ คงมีแต่ในสมัยพระนางยอพระกลิ่น สมัยละครจักรๆ วงศ์ๆ เท่านั้น แม้ว่าพ่อแม่ก็สำคัญมาก แต่ว่าในที่นี้อาตมภาพต้องการเน้นไปที่คนที่เราปฏิสัมพันธ์ด้วย

คนที่สำคัญที่สุด คือ **'คนที่อยู่ตรงหน้าเรา'** ทำไมคนที่อยู่ข้างหน้าเราจึงสำคัญ ก็เพราะว่ามนุษย์พบเจอกันไม่บ่อยนัก ในชีวิตนี้มนุษย์ที่มาปฏิสัมพันธ์กันเหมือนไม้สองท่อน ที่ลอยมาคนละทิศคนละทางมาเจอกันกลางทะเล ทะเลกว้างแสนกว้างแต่ไม้สองท่อนยังคงไหลมาเจอกันได้ เมื่อไหลมาเจอกันโครม แล้วในที่สุดก็จะไหล

จากกันไป คงไม่มีไม้ท่อนไหนที่ไหลมาชนกันโครมแล้วอยู่ติดกันตลอดไป

ชีวิตเราไหลมาเจอพ่อเจอแม่ อยู่ด้วยกันไม่กี่ปีพ่อแม่ตายจาก ไหลมาเจอสามีหรือภรรยาในดวงใจ อยู่กันไปไม่กี่ปีบางทีไม่ตายจากแต่เขาก็จากไปเอง เพราะฉะนั้น วิถีชีวิตของมนุษย์เราจะเจอกันแค่ชั่วคราวเท่านั้น ถึงเราจะรักกันแค่ไหนจะดีต่อกันแค่ไหนก็ตามก็ชั่วคราวเท่านั้น เพราะฉะนั้นเรามาเจอกันชั่วคราว ควรจะดูแลโมงยามที่แสนสั้นนี้ให้ดีที่สุด ให้เป็นชั่วคราวที่งดงามที่สุด

ถ้าเราโกรธใครสักคนหนึ่ง คนคนนั้นเขาจะอยู่ในใจเราไปตลอดชีวิต ทุกคนคงเคยมีคนที่เรารู้สึกอิจฉาริษยา คนที่เป็นเจ้ากรรมนายเวร แค่ได้เห็นชื่อก็ทานข้าวไม่อร่อยแล้ว มีเช่นนั้นบ้างไหม บางทีเดินไปที่ชั้นวางรองเท้าเห็นรองเท้าคู่อริวางอยู่ข้างบน เรารีบหยิบลงมาวางข้างล่าง "อย่างเธอต้องอยู่ข้างล่าง" มีไหมแบบนี้ มีอยู่แล้ว จะปฏิเสธหรือจะรับเท่านั้นเอง ความรู้สึกไม่ดีต่อใครสักคนหนึ่ง จะบั่นทอนชีวิตเราไปทั้งชีวิต ดังนั้น เวลาเราไปพบเจอใคร ให้พยายามสร้างความประทับใจที่ดีต่อกันและกันไว้ เพราะเดี๋ยวเราก็จากกันแล้ว ถ้ามัวแต่โกรธกัน มันจะเป็นความทรงจำที่ไม่ดีตลอดไป

อาตมามีลูกศิษย์คนหนึ่ง อยู่ในแวดวงบันเทิง เขาเล่าว่า ทะเลาะกับเพื่อนเพราะแย่งกันทำรายการ มีนายคนละคน อยู่กันคนละบริษัท เคยเป็นเพื่อนรักกันมาก แต่ต้องมาทะเลาะกันเพราะงาน อย่างไรก็ดี แม้ภายนอกดูเหมือนโกรธกันมาก แต่ในใจอยากคุยกันตลอดเวลา เพราะเป็นเพื่อนกันมาตั้งแต่เด็ก แต่พอไปอยู่คนละบริษัทกลายเป็นคู่แข่งกัน ทะเลาะกันเพราะแย่งกันทำรายการ โกรธกันอยู่หลายปี

ทุกครั้งที่ออกงานสังคมแล้วไปเจอกัน สองคนนี้อยากคุยกันมาก แต่ไม่กล้าเข้าไปทักเพราะต่างก็มีทิฐิมานะ มีอยู่วันหนึ่งไปงานเลี้ยงรุ่น จับพลัดจับผลูต้องนั่งโต๊ะเดียวกัน กินข้าวด้วยกัน จำเป็นต้องทักกันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ คุยกันไปคุยกันมา ในที่สุดต่างคนต่างก็สารภาพออกมา

"นี่เธอรู้ไหม ฉันอยากคุยกับเธอมากๆ ทำไมเธอไม่เริ่มก่อน"

อีกคนก็บอก "ฉันหนักกว่าเธออีกนะ ฉันรู้สึกสูญเสียบางสิ่งบางอย่างในชีวิตไป ก็รอว่าเมื่อไรเธอจะเริ่มก่อน ฉันพร้อมตลอดเวลา"

ในที่สุด จึงได้รู้ว่าทั้งคู่คิดถึงกันตลอดเวลา เพียงแต่ไม่มีใครกล้าเริ่มก่อน วันรุ่งขึ้นก็เลยชวนกันไปทำบุญที่วัด ขอเริ่มต้นใหม่ให้มันงดงาม เกือบเสียเพื่อนไปแล้วทั้งชีวิต เรียนมาด้วยกันหลายปี ทะเลาะกัน

นิดเดียว แม้จะอยากคุยด้วยตลอดเวลา แต่มีสิ่งหนึ่งที่คอยขวางกั้นอยู่ นั่นคือ 'ทิฐิมานะ'

ลูกศิษย์อีกคนหนึ่งเล่าให้อาตมาฟังว่า

"ท่านอาจารย์ หนูไม่ได้นอนกับลูกมาสามคืนแล้ว"

"ทำไม" อาตมาถาม

"ทะเลาะกันค่ะ เลยไม่ได้คุยกับลูกเลย"

"โยมไม่นอนกับลูก แล้วนอนกับใคร"

"กับหมอนข้างค่ะท่าน"

"กอดหมอนข้างเป็นอย่างไร"

"จืดสนิทเลยท่าน"

"โยมอยากกอดลูกเหมือนเดิมไหม"

"ไม่มีแม่คนไหนปฏิเสธลูกหรอกท่าน"

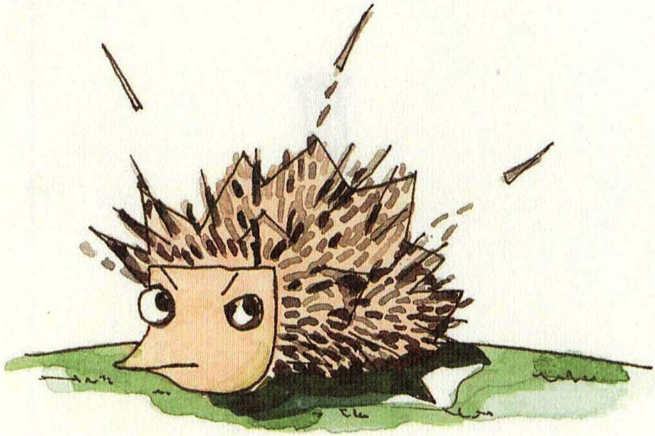
"แล้วทำไมคุณโยมไม่นอนกอดลูก"

"ก็ลูกเขาไม่พูดก่อน"

อาตมาก็เลยบอก "ถ้าโยมอยากนอนกอดหมอน ถ้าหมอนมันเก่าแล้วเอาไปทิ้งก็หาซื้อใหม่ได้ แต่ถ้าปล่อยลูกคุณโยมไปนอนคอนโดกับเพื่อนแล้วเสียลูกไป คุณโยมคิดว่าจะหาลูกใหม่ได้ไหม"

อาตมาพูดแค่นี้ ปรากฏว่าลูกศิษย์คนนั้นรีบกดโทรศัพท์ไปหาลูกทันที ลูกก็รอแม่อยู่แล้ว พอแม่พูดลูกก็พูดด้วย สุดท้ายทั้งสองคนก็คืนดีกัน





คบคนทั้งโลกเป็นมิตร

มีคนจำนวนมากที่รักกัน รู้สึกดีต่อกัน แต่พอมีปัญหานิดเดียวเท่านั้น ทำให้ต้องเลิกร้างห่างเหินกันไป แล้วมีความทรงจำที่ไม่งดงาม นั่นก็เพราะทิฐิมานะที่ปิดกั้นไว้ เพราะฉะนั้น พยายามอย่าใช้ชีวิตด้วยทิฐิมานะ คบคนทั้งโลกให้เป็นมิตร เหมือนสุภาษิตจีนที่ว่า **'มีเพื่อน ๕๐๐ คน ยังน้อยเกินไป มีศัตรู ๑ คน ก็นับว่ามากเกินพอ'** ฉะนั้น คนที่อยู่ตรงหน้าเรา เราจะทำอย่างไรให้เขาประทับใจ และต้องทำด้วยความจริงใจไม่ใช่เสแสร้งแกล้งทำ ถ้าเสแสร้งแม้จะประทับใจก็จริง แต่ก็ไม่อยู่ในใจเขา เราต้องทำให้อยู่ในใจเขาให้ได้

ครั้งหนึ่ง ในหลวงเสด็จต่างจังหวัด พลบค่ำวันนั้นพระองค์ทรงถามข้าราชบริพารว่า **"ใครถูกบึ้งกัดบ้าง"** เพราะวันนั้นพระองค์ท่าน

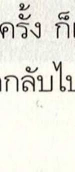
ถูกตัวบึ้งกัด ข้าราชบริพารนับ ๑๐ คน ถูกบึ้งกัดเหมือนกันหมด ข้าราชบริพารคนหนึ่งบอกว่า "ข้าพระพุทธเจ้า" พระองค์ทรงเดินไปที่รถ หยิบตลับยาหม่องลงมา ควักยาหม่องออกมาทาให้ข้าราชบริพารคนนั้นที่ฝ่ามือพร้อมกับทรงนวดให้เสร็จสรรพ

ข้าราชบริพารคนนั้นรู้สึกปลื้มปีติมาก ฝ่ามือเดียวในโลกนี้ที่ในหลวงทั้งทายาและนวดให้ แทบจะงดอาบน้ำไปหลายวัน เพราะอยากจะรักษาความรู้สึกที่เป็นมือประวัติศาสตร์นั้นเอาไว้ ด้วยเหตุนี้เราจึงไม่แปลกใจเลยว่าทำไมคนไทยรักในหลวง คนไทยทั้งประเทศรักพระองค์ยิ่งชีพ โครงการทุกโครงการได้รับความร่วมมือทั้งหมด ในหลวงปกเกล้าโดยไม่ปกครอง ด้วยการให้ความสำคัญกับคนทุกคน ไม่ว่าคนนั้นจะเป็นใคร ถ้าไปอยู่เบื้องหน้าพระพักตร์พระองค์แล้ว ทรงให้ความสำคัญเหมือนกันหมด

อีกครั้งหนึ่ง ในหลวงเสด็จต่างจังหวัด มีเด็กคนหนึ่งขอให้พระองค์ทรงเป่าศีรษะ พระองค์เป่าให้ครั้งหนึ่ง ขณะจะเสด็จดำเนินต่อ เด็กคนนั้นทูลขออีก พระองค์ก็ทรงเป่าให้อีก วันเวลาผ่านไป ในหลวงอาจจะทรงลืมไปแล้ว แต่เด็กคนนี้จำได้ตลอดเวลา ว่าครั้งหนึ่งในหลวงเป่ากระหม่อมให้ตน เขาให้สัมภาษณ์ว่า "ผมตายเพื่อในหลวงได้ตั้งแต่วันที่ในหลวงเป่าหัวให้แล้ว ก็ในหลวงรักผม แล้วจะไม่ให้ผมรักในหลวงได้อย่างไร"

นี้คือการให้ความสำคัญกับคนที่อยู่ตรงหน้าให้ดีที่สุด ดังนั้น เราได้มาพบกันชั่วครั้งชั่วคราว หากเป็นไปได้อย่าสร้างศัตรูกับใครทั้งสิ้น ถ้ามีศัตรูอยู่แล้วต้องทำศัตรูให้เป็นมิตร เหมือนกับที่ในหลวงให้ความสำคัญกับคนทุกคน เราอยู่ด้วยกันไม่ว่าเขาจะสูงหรือต่ำต้อยขนาดไหน ในฐานะที่เขาเป็นมนุษย์ แค่นั้นก็มากมายพอแล้วที่เราจะให้เกียรติกับเขา

ฉะนั้น คนที่สำคัญที่สุด ณ เวลานี้คือคนที่เรากำลังปฏิสัมพันธ์ด้วย ทุกครั้งที่มีปฏิสัมพันธ์กับใครก็ตาม ขอให้เป็นปฏิสัมพันธ์เชิงบวก อย่าให้เป็นปฏิสัมพันธ์ในเชิงลบ ปฏิสัมพันธ์เชิงบวกก็เหมือนแม่ไก่อยู่กับลูกไก่ แม่ไก่คุ้ยหาอาหารได้แล้วเรียกลูกไก่มากินก่อน เวลามีภัยก็กางปีกปกป้องลูก ความสัมพันธ์เชิงลบก็เหมือนกับ ‘เม่น’ ตัวเม่นเวลาใครไปเข้าใกล้มันจะสยายขนพองไปทั้งตัว ใครเข้าใกล้ไม่ได้เผลอเมื่อไหร่เป็นต้องเจ็บตัวทุกครั้ง ก็เหมือนกับคนบางคน เมื่อมีผู้อื่นเข้ามาใกล้ ชอบทำให้เขาเจ็บปวดกลับไปทุกครั้ง





๒. อะไร คืองานที่สำคัญที่สุด

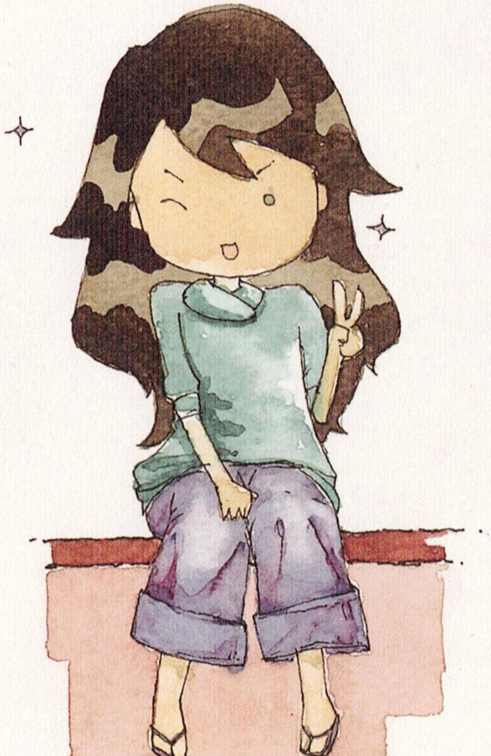
งานที่สำคัญที่สุด คือ **งานที่เราทำอยู่ในขณะนี้** เราทำงานอะไร จงใส่จิตใส่ใจกับมันให้เต็มร้อย อย่าทำสักแต่ว่าทำ เพราะว่าถ้าสักแต่ว่าทำงานก็ไม่ดี ความสามารถเราก็ไม่พัฒนา ทำอะไรก็พยายามทำให้ดีที่สุด พระพุทธเจ้าเวลาทำงาน ทรงรับสั่งว่า "ฉันทำงานเหมือนราชสีห์" ราชสีห์เวลาจับหนู โดดตะครุบด้วยเรี่ยวแรงทั้งหมดด้วยศักยภาพทั้งหมด เช่นเดียวกัน เวลาพระพุทธเจ้าแสดงธรรม ไม่ว่าจะแสดงให้พระมหากษัตริย์ แสดงให้มหาเศรษฐี แสดงให้โสเภณีฟัง พระพุทธเจ้าบอกว่า "ฉันใช้ศักยภาพเท่ากัน ไม่เคยลดน้อยลงเลย" พระพุทธเจ้าแสดงธรรมระดับมืออาชีพ

ครั้งหนึ่ง พระองค์ทรงรับนิมนต์โสเภณีคนหนึ่งชื่อนางอัมพปาลี วันนั้นพวกกษัตริย์ลิจฉวีเดินทางไปนิมนต์พระพุทธเจ้า พากันนั่ง

ราชรถขาวไป ๗ คันรถ พอไปถึงก็ทูลนิมนต์พระพุทธองค์ไปเสวยที่พระตำหนัก

พระพุทธองค์ทรงปฏิเสธ ด้วยเหตุที่ว่า "ฉันรับนิมนต์ของหญิงโสเภณีคนหนึ่งไว้แล้ว"





๓. เวลาใด คือเวลาที่สำคัญที่สุด

คำตอบก็คือ เวลาขณะปัจจุบัน นั่นคือ เวลาที่เรากำลังนั่งหายใจอยู่ในขณะนี้ เพราะชั่วโมงที่แล้วมันก็จบไปแล้ว ชั่วโมงหน้ามันยังมาไม่ถึง ชั่วโมงนี้ชีวิตเป็นของเราทั้งหมด ดังนั้น มันจึงสำคัญที่สุด เพราะเวลาชั่วโมงนี้ นาทีนี้ วินาทีนี้ เราสามารถบริหารจัดการชีวิตของเราได้ พระพุทธศาสนาจึงให้ความสำคัญกับ 'ปัจจุบันขณะ' มาก คือ ถ้าเราทำปัจจุบันดี อดีตก็จะดี อนาคตก็จะดี หลักการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนาคือ **'ให้ตื่นรู้ อยู่กับปัจจุบัน'** แค่นี้เอง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า **ถ้าตื่นอยู่รู้อยู่กับปัจจุบัน ผิวพรรณจะผ่องใส** ทำไมผ่องใส เพราะอดีตทำร้ายเราไม่ได้ อนาคตทำร้ายเราไม่ได้ แต่คนส่วนมากบางทีนั่งอยู่ที่นี่ แต่ใจไปอยู่ในอดีตบ้าง อยู่ในอนาคตบ้าง

ใครอยู่ในปัจจุบันขณะ ณ เวลานี้ได้ จะประเสริฐที่สุด กวีคนหนึ่งเขาเคยเขียนคุณค่าของเวลาว่า

"วันไหนๆ ไม่สำคัญเท่าวันนี้ เป็นวันที่สำคัญกว่าวันไหน
ถึงพรุ่งนี้มะรืนนี้ดีอย่างไร ก็ยังไม่สำคัญเท่าวันนี้"

ถ้าเราบริหารจัดการวันนี้ให้ดีที่สุด มันก็เป็นวันวานที่ดีได้ เป็นรากฐานที่ดีของวันพรุ่งนี้ แต่ถ้าเราทำวันนี้ไม่ดี เมื่อมันไปเป็นวันวาน แล้วเราหันกลับไปมอง "ตายแล้ว อดีตของฉัน กระดำกระด่างเหลือเกิน" คงไม่ต้องถามถึงอนาคต เพราะถ้าปัจจุบันไม่ดีแล้วมันจะเป็นรากฐานของอนาคตที่งดงามได้อย่างไร ฉะนั้น เวลาที่สำคัญที่สุด คือ เวลาขณะปัจจุบันนี้ ตอนที่เรายังหายใจอยู่ ดูแลให้ดีที่สุด

มีคนถามท่านพุทธทาสว่า "จะใช้ชีวิตอย่างไรให้ดีที่สุด"

ท่านบอกว่า "ใช้ชีวิตให้เหมือนกับวันนี้ให้เป็นวันสุดท้าย"

ถ้าเราคิดว่าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิต เราจะทำทุกอย่างที่มันเป็นคุณภาพ อาตมาเคยถามลูกศิษย์ที่มหาวิทยาลัยเกษตรฯ ว่า "ถ้าเหลือเวลาหนึ่งชั่วโมง เธอจะอยู่ในโลกนี้อีกหนึ่งชั่วโมง ให้หลับตานึกดูสิในชีวิตเธอมีคนที่สำคัญในชีวิตกี่คน" ลูกศิษย์หลับตาแล้วขอต่อเวลาเขาบอกว่า "๕ นาทีนึกไม่ทันครับพระอาจารย์ คนสำคัญมีเยอะจริงๆ"

ปกติเราจะไม่นึกว่าในชีวิตนี้ใครสำคัญบ้าง และจะทำดีต่อเขาอย่างไร ต่อเมื่อถึงเวลานาทีเป็นนาทีตาย เราจึงจะเริ่มนึกว่า "ใครบ้างสำคัญ ตายแล้วเหลืออีกหนึ่งชั่วโมงฉันจะตาย ฉันจะทำอะไรกับใครดี ตอนนี้พ่ออยู่ในรถ รถก็ติดอยู่โน้นบางนา ตายแล้วไม่ทันแล้ว แม่ล่ะ ตายแล้วแม่อยู่ไหน" ถามหาแม่ ถามหาสามี แต่กลับลืมลูก "ลูกอยู่ไหน อ้าว...ลูกยังอยู่ที่โรงเรียน" หนึ่งชั่วโมงอย่างไรมันก็ไม่พอ ถ้าเราจะมาทำดีกับคนที่เรารักทั้งหมดในเวลาอันจำกัดแบบนี้คงเป็นไปไม่ได้ ดังนั้นขอให้เราทำดีกับคนที่เรารักมาตั้งแต่ต้นอย่างสม่ำเสมอ ในชั่วโมงสุดท้ายของชีวิตจะได้ไม่ต้องเร่งรีบเช่นนี้





๑. เคยร่วมงานกัน แต่ปัจจุบันขัดแย้ง แก้ไขอย่างไร

ปุจฉา : ในกรณีที่เป็นเพื่อนร่วมงานกันมาก่อน แต่จู่ๆ เกิดภาวะที่เปลี่ยนไป เราก็ไม่รู้ว่าเกิดจากอะไร ตรงนี้ถ้าเกิดว่าเรามีข้อขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงานแล้ว พอจะมีวิธีไหนที่ทำให้กลับมาเหมือนเดิมได้บ้าง

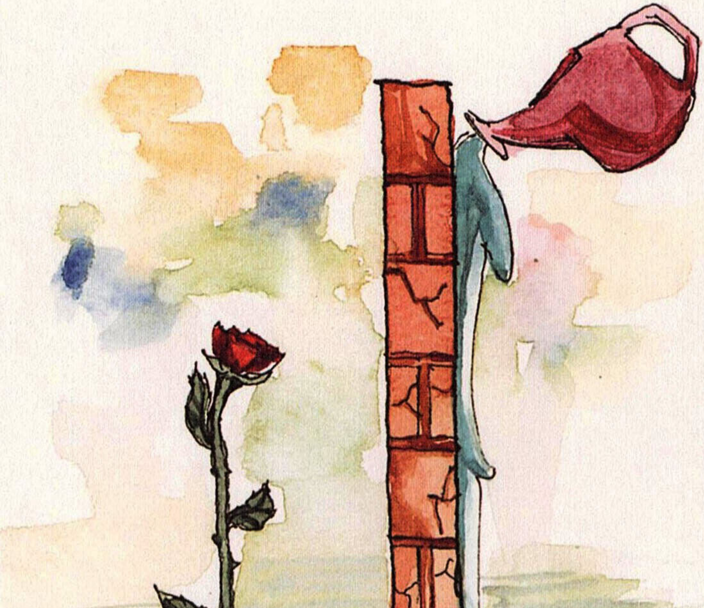
วิสัชนา : วิธีแรก วิธีที่ดีที่สุดก็คือ สันติวิธี

สันติวิธี ก็หมายความว่า เราต้องมาคุยกัน คุยกันก่อนว่าเป็นเพราะอะไรเธอถึงรู้สึกไม่ชอบฉัน หรือเคยดีต่อกันแล้วเจอกันอีกวันหนึ่งไม่พูด ไม่มองหน้า เคยยิ้มก็ไม่ยิ้ม เอางานไปให้ตรวจก็ทำเป็นไม่เห็น ขั้นแรกสุดเราอย่าเพิ่งสันนิษฐานอะไรทั้งนั้น ต้องเปิดใจให้กว้างแล้วคุยกัน และในการคุยกันนั้น เราต้องถือหลักว่าเราจะคุยเพื่อฟื้นฟูสัมพันธภาพ ไม่ใช่คุยเพื่อเอาชนะ

ในกรณีที่วิธีแรกใช้ไม่ได้ ก็ต้องเลื่อนไปใช้วิธีที่ ๒ ท่านบอกว่า เอา 'การให้' มาช่วย

การให้ เป็นวิธีที่จะทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตรได้ดีที่สุด พระพุทธเจ้าท่านก็เคยแนะนำเอาไว้ ท่านบอกว่า การให้ ฝึกคนที่ใครๆ ฝึกไม่ได้ ทำคนที่แข็งกระด้างให้เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน ทำคนที่อยู่ข้างบนให้ถ่อมตนลงข้างล่างก็ได้ ก่อนให้ก็มีความสุข ขณะให้ก็เบิกบาน หลังจากให้ไปแล้วมารำลึกนึกถึงก็ภาคภูมิใจ เพราะฉะนั้น 'การให้' มองในแง่ไหนก็มีแต่ได้ คนเราอาจจะมีหัวใจที่แข็งกระด้าง แต่พอได้รับการให้แล้วเขาจะอ่อนโยนลงมา

หากทั้งสองวิธีนั้นแล้วยังไม่ดีอีก **วิธีที่ ๓ คือ 'ให้ใจ'** ก็คือแผ่เมตตา พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า หัวใจคนเราถ้ารดด้วยน้ำ คือเมตตา ก็มีโอกาสที่จะชุ่มเย็น พอชุ่มเย็นก็จะเกิดภาวะอย่างหนึ่ง ภาษาบาลีเขาเรียกว่ามุทุจิตตัง ก็คือภาวะที่จิตอ่อน เราแผ่เมตตาให้เขา เขาก็จะรู้สึกซึมซับได้ถึงกระแสจิตที่อ่อนโยนของเรา เมื่อเขารับกระแสนั้นได้ เขาก็จะรู้สึกดีต่อเรา ดังนั้นในพระไตรปิฎกจึงมีพระสูตรที่ว่าด้วยการเจริญเมตตาเยอะแยะกระจายอยู่ทั่วไป เราควรจะฝึกการแผ่เมตตาเพื่อให้จิตใจของเราอ่อนโยน



๒. ทำไม ทำดีแต่ไม่ได้ดี

ปุจฉา : เคยได้ยินคำคำหนึ่งว่า ทำบุญกับคนไม่ขึ้น คำนี้มีที่มาที่ไปอย่างไร

วิสัชนา : เรื่องทำคุณคนไม่ขึ้น อาจจะไม่ได้เป็นอย่างนั้นทีเดียวทั้งหมด เราจะต้องดูก่อนว่าทำไมเราทำคุณไม่ขึ้น พระพุทธเจ้าท่านวางหลักว่าเมื่อเราทำบุญจะได้ผลหรือไม่ได้ผลให้ดูว่า

๑. ทำบุญถูกคนไหม
๒. ทำบุญถูกที่ไหม
๓. ทำบุญถูกกาลไหม
๔. ทำบุญถูกความถนัดไหม

ทำบุญถูกคน หมายความว่า เราทำดีกับเขา เขาต้องการให้เราช่วยหรือเปล่า ถ้าเขาปิดใจไม่อยากให้เราช่วย แล้วเราจู่ๆ ก็ไปให้ความช่วยเหลือ มันกลายเป็นส่วนเกินของชีวิตเขา กลายเป็นว่าเขามองว่าเราเข้าไปแทรกแซง เขาเรียกว่า ช่วยคนแล้วไม่ดูคน หรือเขาต้องการอย่างหนึ่ง แต่เราไปให้อย่างหนึ่ง ดังนั้นความดีที่เราทำก็สูญเปล่า พูดง่ายๆ ว่าถ้าเขาปิดใจแล้ว เราไปช่วยเขามันก็ไม่เกิดอะไร

เหมือนกับเราเอาต้นกุหลาบมาปลูก แล้วเอาปูนมาโบกทับด้านหน้าทั้งหมด เอาน้ำไปรด น้ำจะซึมผ่านปูนลงไปได้อย่างไร ที่เรารดน้ำให้นั้นก็สูญเปล่า เช่นเดียวกัน เมื่อเราทำดีกับคน ถ้าเขาไม่เปิดใจรับความดีของเรา มันก็เป็นความดีที่สูญเปล่า ดังนั้นจะทำดีกับใครต้องดูว่าเขาต้องการความดีจากเราไหม เขาต้องการให้เราช่วยเหลือไหม

แล้วต่อมา **ทำดีถูกที่** หมายความว่า ที่ที่เราไปทำความดีนั้นในสถานการณ์อย่างนั้นมันจำเป็นไหม เขาต้องการไหม เช่น เราจะไปขายหวีให้กับคนทั้งหมู่บ้านซึ่งเขาโกนผมกันหมด หัวล้าน หวีมันไม่มีความหมาย เราเอาแว่นไปขายให้คนตาบอด มันจะขายได้หรือไม่ ไม่มีความหมายเลยในสภาพแวดล้อมเช่นนั้น เขาไม่ต้องการ ไปทำดีกับเขาก็ไม่มีประโยชน์

ต่อมาคือ **ทำบุญถูกกาลเทศะ** กาละ คือ เรื่องของวัน - เวลา เวลาคนไม่หิวเราเอากับข้าวไปให้ เขาจะเห็นคุณค่าไหม เขาก็ไม่เห็นคุณค่า เพราะฉะนั้นก็ต้องดูเวลา เราจะไปขายของ ลูกค้าของเราเขาต้องการสินค้าชนิดนั้นหรือเปล่า ในจังหวะเวลาแบบนั้นเขาไม่ต้องการ เราเอาของไปขายก็ขายไม่ออก เพราะฉะนั้นต้องดูเวลา

สุดท้ายคือ **ทำบุญถูกความถนัดไหม** เราทำความดี เรามีพรสวรรค์ในการทำความดีหรือเปล่า เช่น เราจะไปช่วยคนตกน้ำ เราถนัดว่ายน้ำหรือเปล่า ถ้าเราไม่ถนัดว่ายน้ำแต่กระโดดลงไป กลายเป็นว่าตัวเรานั่นแหละเป็นภาระเสียเอง สุดท้ายคนที่ตกก่อนรอด เรากระโดดลงไปช่วย เราตาย ซึ่งเหตุการณ์แบบนี้มีอยู่เสมอใช่หรือไม่ คนกระโดดลงไปช่วยกลับกลายเป็นว่าไปเพิ่มภาระ

เพราะฉะนั้นการทำคุณคนขึ้นหรือไม่ขึ้น ให้เอาเหตุปัจจัยทั้ง ๔ ข้อนี้ไปพิจารณาร่วมด้วย คือต้องดูก่อนว่า

๑. คนคนนั้นต้องการให้เราช่วยไหม

๒. ในสถานที่แบบนั้น เราไปทำความดีแล้วเขาต้องการความดีจากเราไหม

๓. ในเวลาเช่นนั้น เป็นจังหวะที่เหมาะไหม

๔. เราถนัด เราพร้อมเพียงพอที่จะเข้าไปช่วยไหม

ดูเหตุปัจจัยทั้ง ๔ ประการนี้แล้วจึงทำ ถ้าเหมาะก็ทำ ถ้าไม่เหมาะก็ไม่ต้องทำ ที่เขาบอกว่าทำความดีไม่ขึ้นก็เพราะว่าเขาทำความดีไม่ถูกที่ ไม่ถูกคน ไม่ถูกกาล และไม่ถูกความถนัดของตัวเอง ทำดีอย่างไรก็ไม่มีผลดี เพราะทำดีผิดกาลเทศะ ผิดวัตถุประสงค์ ผิดคน ผิดความถนัด





๓. เตือนเพื่อนสนิทที่กำลังทำงานผิดอย่างไร

ปุจฉา : ในเรื่องของการทำงาน ถ้าเราเห็นแล้วว่าที่เขาทำมันผิด มันผิดแน่ๆ มันจะเป็นอย่างนี้ไม่ได้ แต่ทีนี้ในความที่เขาเป็นคนที่มากด้วยทิฐิจะไม่เชื่อเรา จะไม่เชื่อคนอื่น ยึดมั่นในความคิดของตัวเอง แต่ว่าสิ่งนี้ทำให้งานไม่ประสบผลสำเร็จ ดังนั้นต้องทำอย่างไรกับคนแบบนี้

วิสัชนา : อาตมภาพคิดว่ามีหลายวิธีที่จะเตือนคน เช่น ถ้าเราอยู่ในฐานะเป็นเพื่อนกันเราพูดได้ แต่ถ้าเพื่อนเตือนในฐานะเพื่อนไม่ฟัง เราก็ไม่ต้องพูดเองแต่ยืมมือคนอื่นเตือน เช่น ให้ผู้ใหญ่เตือน ให้คนกลางเตือน ให้คนนอกเตือน หรืออาจจะเตือนทางอ้อม เรียกว่าใช้วิถีโค้งก็ได้

เช่นครั้งหนึ่ง สมเด็จพระพุฒาจารย์โต พรหมรังสี ได้รับนิมนต์ไปบิณฑบาตในวังแห่งหนึ่ง ในรัชสมัยของพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๔ พระองค์โปรดมากเรื่องตักบาตรทางน้ำ นิมนต์พระมหาเถระไปรับบาตร พระเถระทุกรูปต้องพายเรือ สมเด็จพระพุฒาจารย์โตมองว่าถ้าให้พระไปพายเรือบิณฑบาตแล้วเกิดเรือล่มจะทำอย่างไร แต่ท่านก็ไม่กล้าเตือนพระมหากษัตริย์ตรงๆ

ดังนั้น เมื่อสมเด็จพระพุฒาจารย์โตรับบาตรแล้วท่านจึงไม่กลับ ท่านลอยเรืออยู่ในสระ รอดูพระเถระทุกรูปรับบิณฑบาตเสร็จหมดแล้วกลับไปหมด เหลือท่านรูปเดียว ในหลวงรัชกาลที่ ๔ ท่านก็มาถามว่า "นี่ขรัวโตที่โยมถวายไปทั้งหมดนี้ ไม่เพียงพอหรืออย่างไรถึงยังไม่กลับ" สมเด็จพระพุฒาจารย์โตท่านบอกว่า "ไม่ใช่ว่าไม่พอหรอก แต่อาตมภาพเป็นห่วงเกรงว่าเรือของพระเถระทั้งหลายที่มารับบิณฑบาตจะล่ม ก็เลยอยู่ดูจนเรียบร้อย ประเดี๋ยวก็กลับแล้วล่ะ"

ตั้งแต่วันนั้นมา รัชกาลที่ ๔ ไม่โปรดตักบาตรทางน้ำอีกเลย นี่เรียกว่าเป็นการเตือนแบบวิถีโค้ง คือไม่พูดตรงๆ พูดอ้อมๆ ก็ได้ วิธีนี้ก็เป็นวิธีที่เรียกว่า บัวไม่ช้ำน้ำไม่ขุ่น คือแทนที่จะเดินเข้าไปพูดตรงๆ ซึ่งคนไทยอาจจะมองว่าเป็นการหักหน้า เสียศักดิ์ศรี ดังนั้นเราไม่จำเป็น

จะต้องใช้ทางใดทางหนึ่งเสมอไป ให้คิดดูว่าเวลาเราจะแก้ปัญหา เหมือนเราเอาน้ำรินลงไปน้ำมันจะไหล แต่ถ้ามีก้อนหินขวางอยู่มันก็จะอ้อมใช่หรือไม่

วิธีแก้ปัญหาก็เช่นเดียวกัน ปัญหาทุกอย่างถ้าเราอยากจะแก้ เมื่อแก้ตรงๆ ไม่ได้ให้ใช้ทางอ้อม เลือกดูว่าเราจะอ้อมทางไหน





๔. รู้สึกไม่ดีกับที่ทำงาน แก้ไขอย่างไร

ปุจฉา : เวลาที่เรารู้สึกไม่ดีกับใครสักคนหนึ่ง เราต้องทำเช่นไรจึงจะแก้ความรู้สึกที่ไม่ดีนี้ได้

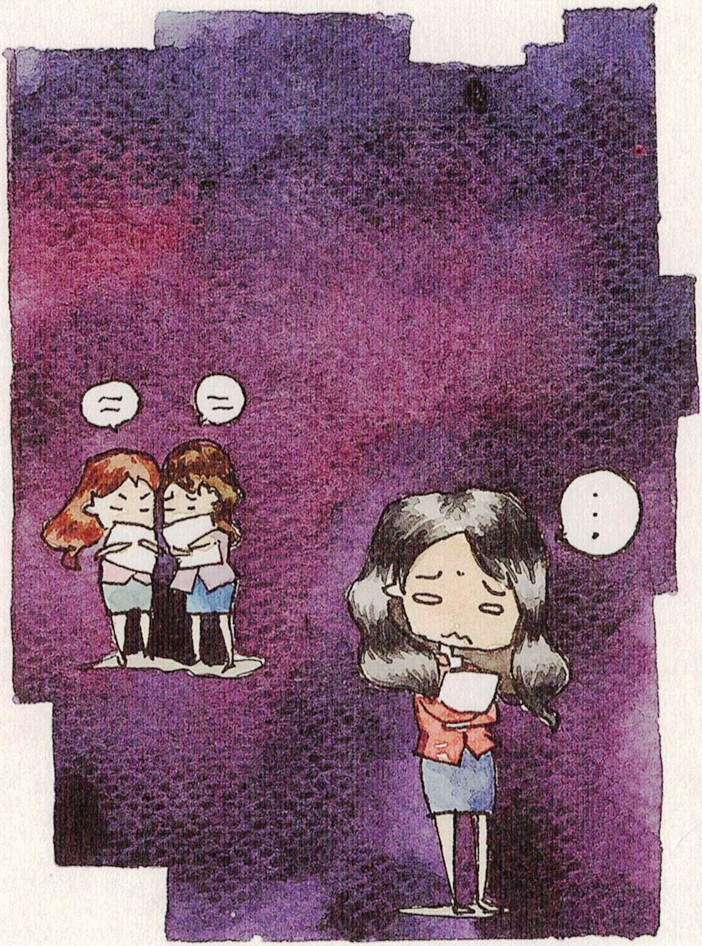
วิสัชนา : วิธีที่ ๑ อาตมภาพมองว่าเวลาเรารู้สึกไม่ดีกับใครสักคน เราต้องกลับมาถามตัวเองว่า ทำไมเราจึงรู้สึกไม่ดีต่อเขา วิธีนี้เรียกว่า เป็นการพิจารณาดูรากแก้วของความโกรธหรือความขัดแย้ง คนทั่วไปเวลารู้สึกไม่ดีเราจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกไม่ดีนั้นไม่ทันได้คิด แต่อาตมภาพจะแนะนำว่าเราต้องถามตัวเองก่อนว่า อะไรคือสาเหตุที่แท้จริง พินิจพิจารณาดู เมื่อเราลองพิจารณาดูแล้ว ก็ลองตามหาสมุทัย คือสาเหตุ ตามไปแล้ว เมื่อพบก็หาวิธีแก้ไข

ต่อไป**วิธีที่ ๒** ก็อาจจะลองใช้วิธี เอาวัตถุสิ่งของลองให้เขาดู เพื่อเป็นการแบ่งปันน้ำใจ คนเราเมื่อได้รับการให้ เช่น นำเอาสิ่งของ อาหารอร่อย สิ่งของที่เขาโปรดปรานไปให้เขา เขาก็ต้องรู้สึกดีต่อเรา พอเขารู้สึกดีต่อเรา ปมแห่งความขัดแย้งก็จะคลี่คลายไประดับหนึ่ง

วิธีที่ ๓ ถ้ายังไม่ดีต่อไปก็แผ่เมตตา

วิธีที่ ๔ แผ่เมตตาก็ยังไม่ดี ต่อไปก็ลองเปลี่ยนสถานที่ทำงานดู ลองออกมาจากความขัดแย้งดูว่ามันจะดีไม่ดี ถ้ามันยังไม่ดีก็ใช้วิธีที่สูงขึ้นไปเรื่อยๆ สุดท้ายใช้วิธีที่เรียกว่า **สลายต้นตอแห่งความขัดแย้ง** นั่นก็คือเจริญสมาธิภาวนา จนไม่เหลือภาวะที่เรียกว่าตัวกูของกู พอไม่มีตัวกูของกู เราก็จะกลายเป็นคนเล็กคนน้อย พร้อมที่จะประสานกับใครก็ได้ ทำตัวเหมือน**น้ำอยู่ได้ในทุกภาชนะ แต่ก็ไม่สูญเสียความเป็นน้ำ** พอทำได้อย่างนี้แล้ว ก็เรียกว่าอยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ ทำงานใหญ่ๆ โดยที่เป็นคนเล็กๆ ก็ได้ ทำงานแล้วประสบความสำเร็จโดยที่ไม่ต้องออกหน้าก็ได้ อยู่ข้างหลังก็ได้

ถ้าเราทำสำเร็จตามวิธีทั้งหมด อาตมภาพเชื่อว่า ไม่เพียงแต่จะทำให้การงานของเราราบรื่น การใช้ชีวิตก็ราบรื่นขึ้นมาด้วยเพราะว่า **ชีวิตก็คือการทำงาน การทำงานก็คือการใช้ชีวิต** เราไม่สามารถแยกสองสิ่งนี้ออกจากกันได้



๕. รับมือกับคนชอบนินทา อย่างไรดี

ปุจฉา : คน ๒ คนไม่ชอบหน้ากัน แต่ที่นี้จะมีการพูดปากต่อปากเล่าสู่กันฟังไปเรื่อยๆ จนกลายเป็นคนกลุ่มใหญ่ คนที่ชอบเล่าให้คนอื่นฟังไปเรื่อยๆ ตรงนี้จัดเป็นคนประเภทไหน

วิสัชนา : จริงๆ ก็เรียกว่า เป็นคนที่ชอบนินทา เขาเรียกว่าฆ้องปากแตก วิธีที่จะรับมือกับคนประเภทนี้ คือ

๑. ถ้ามันไม่จริงก็ชี้แจง

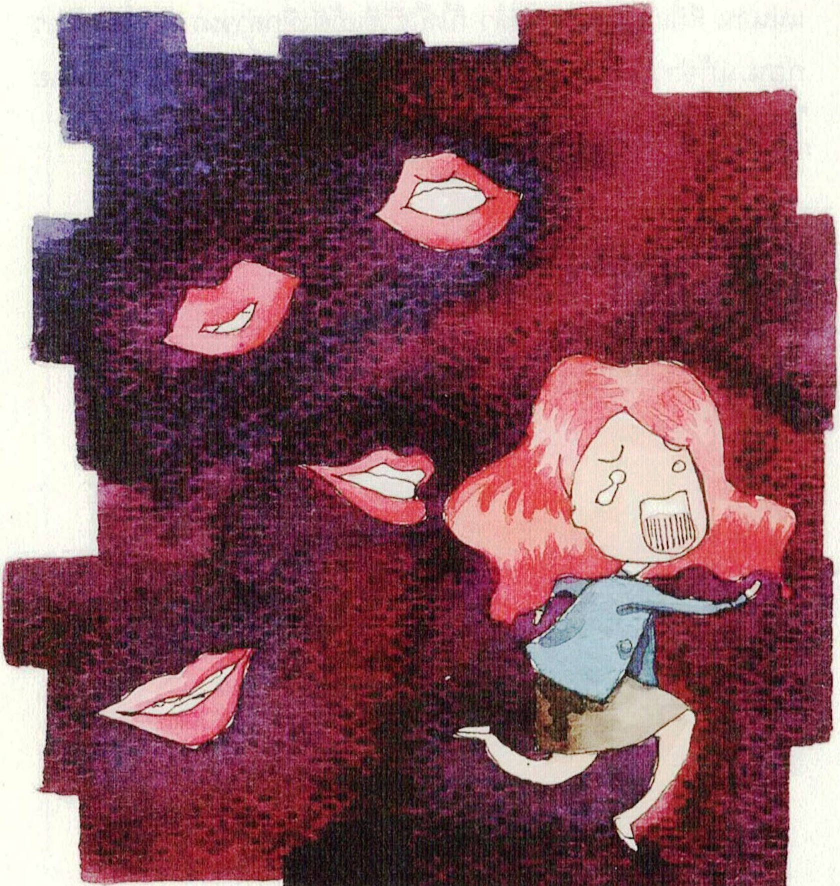
๒. ชี้แจงแล้วถ้ามันไม่ดี เราก็แผ่เมตตา การแผ่เมตตาแล้วมันไม่ดีเราก็วางเฉยเสีย เพราะว่าความดีนั้น จะรักษาผู้ประพฤติดี พระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสไว้ว่า ธัมโม หะเว รักขะติ ธัมมะจารี ธรรมะจะรักษาผู้ประพฤติธรรม

ยกตัวอย่างเช่น พระพุทธเจ้าท่านถูกกล่าวหาว่า มีความสัมพันธ์ฉันสามีภรรยากับนางสุนทริกา พระพุทธเจ้าไม่เคยเปิดแถลงข่าว แต่พระองค์ก็ปล่อยให้เหตุการณ์มันเผยตัวของมันเอง ในที่สุดเมื่อความจริงปรากฏออกมาคนก็รู้ว่าพระองค์ไม่ได้ทำ เหมือนกับกรณีนางจิณจมาณวิกา ที่ถึงกับแสร้งทำตัวว่าตั้งครรภ์กับพระพุทธองค์ พระพุทธองค์ก็ไม่ได้แก้ข่าว แต่รอให้วันเวลาเปิดเผยความจริง

เพราะฉะนั้น ถ้าเราชัดเจนว่าตัวของเรานี้ไม่มีความผิด ถึงแม้จะถูกนินทา เขาจะนินทาเราอย่างไรก็ตาม ถ้าเราชัดเจนว่าดีจริง ก็ขอให้ชัดเจนอยู่ในความดีนั้น ความดีนั้นจะไม่เปลี่ยนแปลง แต่ทัศนคติของคนอาจจะเปลี่ยนแปลง ถ้าเราดีจริงเราก็ไม่ต้องกลัว ท่านพุทธทาสพูดมาคำหนึ่งที่อาตมภาพประทับใจมาก ท่านบอกว่า **การรักษาชื่อเสียงเป็นเรื่องของคนเขลา** เพราะคนเขลาจะห่วงแต่ชื่อเสียงของเขา ส่วนคนที่ดีจริงเขาจะไม่กังวลเรื่องการรักษาชื่อเสียง เพราะว่าความดีมันจะดูแลตัวของมันเอง

ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายจึงไม่ควรหวั่นไหวกับโลกธรรม ในมงคลสูตรจะมีคำอยู่คำหนึ่ง ท่านบอกว่า ถูกโลกธรรมแล้วจิตไม่หวั่นไหว เราเป็นชาวพุทธควรจะรู้ล่วงหน้าว่า คนทุกคนจะถูกนินทา

แน่นอน ที่นี้เมื่อถูกนินทาแล้ว ก็ให้ใช้วิธีแก้ดังที่กล่าวมา อาจจะแก้ข่าวก่อน แก้ข่าวแล้วแผ่เมตตา แผ่เมตตาแล้วยังช่วยไม่ได้ก็วางเฉยให้ความดีดูแลตัวมันเอง



๖. หนีคนชอบนินทา ดีไหม

ปุจฉา : อยู่ในสังคมที่รู้จักกับคนเยอะ ถ้าเกิดไปทางไหนมีแต่คนซุบซิบนินทา ตรงนี้เราจะทำงานไม่สนุกแล้วเกิดภาวะที่กดดัน ควรทำอย่างไร

วิสัชนา : อาตมภาพเชื่อว่า การที่เราเป็นเช่นนั้น ก็เพราะว่าเรายังไม่ได้นำเอาธรรมะมาใช้ ถ้าเรานำเอาธรรมะมาใช้ จะทำให้จิตใจของเราร่มเย็น สุดท้ายเรื่องก็จะเงียบไปเอง

เคยมีคนไปด่าพระพุทธเจ้า พระอานนท์บอกให้ท่านหนี พระองค์บอกว่า เหตุเกิดที่ไหนก็ดับที่นั่น พอเกิน ๗ วันไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบทุกอย่างมันก็เงียบไปเอง คนเราเวลาทำอะไรก็ตาม ถ้ามันมีปฏิกิริยาตอบรับเขาจะทำต่อ เด็กที่ร้องไห้แล้วแม่กลับมาดูแลอย่างดี เด็กก็จะ

เห็นว่าใช้วิธีนี้ได้ผล ต่อไปอยากได้อะไรก็ร้องไห้ ทุกครั้งแม่ก็ต้องเข้ามาดูแล แต่ถ้าแม่เฉยเด็กก็จะเงียบ

เพราะฉะนั้น หลักจิตวิทยาข้อนี้นำมาใช้ได้เช่นเดียวกัน ถ้าเราถูกเขานินทาถูกเขาว่าแล้วเราเต้นไปตามเพลงที่เขาเป็นผู้กำหนด เขาก็ได้ใจแล้วเขาก็ใช้วิธีนี้ตลอด แต่ถ้าเราเงียบเราเฉย สุดท้ายเขาก็เลิกไปเอง ขอให้เชื่อมั่นว่าไม่มีฝนที่ไหนที่ตกตลอดคืน พายุจะไม่พัดตลอดวัน ทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลงเสมอ





๗. รู้ได้อย่างไรว่าใครจริงใจกับเรา

ปุจฉา : เราจะรู้ได้อย่างไรว่า ในเมื่อเราให้ใจเขาไปแล้ว เขาจะใส่หน้ากากเข้าหาเราหรือเปล่า หรือว่าจริงใจกับเราไหม

อาตมภาพคิดว่าเราทำในส่วนของเราให้ดีที่สุด ในส่วนของเขา ถ้าเขาไม่ดีมันเป็นความบกพร่องของเขา สมมุติว่าเราจัดสำรับกับข้าวให้ใครคนใดคนหนึ่งแล้วการที่เขาไม่รับประทานมันเป็นความผิดของเราหรือเปล่า ก็ไม่ใช่ เป็นเรื่องของเขา เพราะฉะนั้นในส่วนของเรา เราทำให้ดีที่สุด เราไม่ต้องเข้าไปยุ่งเกี่ยวในส่วนของผู้อื่น ถ้าเราดีอยู่แล้วเขาไม่ดี ความไม่ดีนั้นก็เป็นเรื่องของเขา ความดียังเป็นเรื่องของเรา เราต้องจัดการเราให้ดีที่สุด

นักปราชญ์ท่านหนึ่งบอกว่า **มีมุมมุมหนึ่งที่เราสามารถเปลี่ยนแปลงได้ดีที่สุด มุมมุมนั้นก็คือตัวของเราเอง** คนส่วนใหญ่ชอบที่จะไปจัดการให้คนอื่น ชอบที่จะเปลี่ยนแปลงให้คนอื่น อยากให้คนอื่นเป็นอย่างนั้น อยากให้คนอื่นเป็นอย่างนี้ แต่นักปราชญ์ทั้งหลายท่านบอกว่า **เปลี่ยนแปลงตัวเองดีกว่าพยายามเปลี่ยนแปลงคนอื่น** เพราะว่าถ้าเราพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงคนอื่น ถ้าเขาไม่เห็นด้วยก็จะกลายเป็นศัตรูกัน บางทีเราเสียเวลาไปกับตรงนั้นมากมาย แต่ถ้าเราเปลี่ยนแปลงตัวเอง เราก็สามารถกำหนดทุกสิ่งทุกอย่างให้ได้ดังใจ

เราจะเห็นว่าเวลาพระพุทธเจ้าไปที่ไหนก็ตาม เวลาสอนพระองค์ก็สอนไป คนไหนฟังพระองค์ก็สอนต่อ ถ้าไม่ฟังพระองค์ก็ทิ้ง เพราะฉะนั้น บางครั้งเราอาจจะบอกกับตัวเองว่า จะไม่เสียเวลากับคนทั้งโลก ต้องปล่อยไปบ้าง




Lilith.

มือเดียว คำเดียว

รูปมือรูปนี้กำลังบอกนัย ๒ ประการ คือ

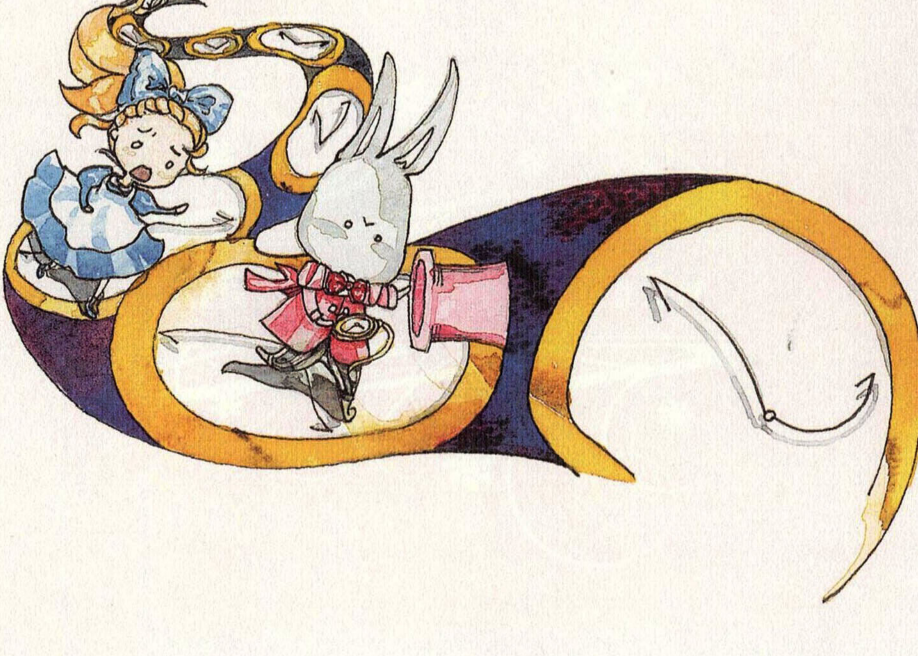
๑. **รู้จักพอบ้างนะ** เราวิ่งเราวุ่นมาทั้งชีวิต ที่ชีวิตมันยังไม่นิ่ง ยังไม่สงบ อาจเป็นไปได้ว่า ไม่ใช่เพราะเราไม่มี แต่เป็นเพราะว่าเรายังไม่รู้จักสะกดคำว่า **'พอ'** ให้กับตัวเอง ใครรู้จักคำว่า **'พอ'** เร็วเท่าไร คนคนนั้นก็จะมีความสุขเร็วเท่านั้น แล้วประการที่

๒. รูปมือรูปนี้กำลังบอกว่า **'อย่าประมาท'** ถ้าเราไม่ประมาทแล้ว ทุกอย่างดีหมด เพราะฉะนั้น ชีวิตเรา ถ้าเรารู้จักเข้าใจ รู้จักแสวงหาสิ่งงดงามสิ่งที่ดีๆ เข้าไป ชีวิตก็จะอยู่อย่างมีคุณค่า การทำงานก็จะทำอย่างเป็นสุข การได้มาและการเสียไปก็จะเกิดด้วยความเข้าใจชีวิต

ทุกวันนี้ มนุษย์เราไม่ค่อยเข้าใจชีวิต ทั้งๆ ที่ชีวิตของเรามีศักยภาพมากมาย คนหนึ่งคนสามารถเป็นพระก็ได้ เป็นศิลปินก็ได้ เป็นนักการเมือง เป็นนักธุรกิจ เป็นซูเปอร์สตาร์ เป็นพระอรหันต์ก็ได้ แต่เพราะเราไม่เข้าใจ เราจึงเป็นได้แค่สัตว์เศรษฐกิจ ทั้งชีวิตมุ่งแสวงหาแต่หาเงิน แล้วเราก็กลายเป็นคนที่เพียงมีเงินก็มีมูลค่า แต่เราไม่ค่อยเป็นมนุษย์ที่มีคุณค่า

ถ้าเราเข้าใจชีวิต เราจะหาเงินเพื่อให้ชีวิตของเรามีมูลค่า อยู่ได้ในทางเศรษฐกิจ แล้วเราจะบอกตัวเองว่า 'ไม่พอ' ต้องแสวงหาคุณค่าชีวิตด้วย ชีวิตต้องมีทั้งมูลค่าและคุณค่า ใครทำได้นั่นแหละนับว่ามีความเข้าใจต่อโลกและชีวิตแล้ว

หนึ่งคนตาย ล้านคนตื่น



มายาการของหลอดด้าย

ครั้งหนึ่งอาตมาได้เดินทางจาริกปฏิบัติศาสนกิจในฐานะพระธรรมทูตที่มหานครนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา วันหนึ่งหลังจบการเสวนาธรรม สตรีสูงอายุคนหนึ่งขอโอกาสเข้ามานั่งคุยด้วย ระหว่างการสนทนา อาตมาสังเกตเห็นว่า น้ำตาเธอคลอหน่วย เมื่อสอบถามถึงสาเหตุเธอจึงตอบว่า ที่น้ำตาคลอหน่วย เพราะรู้สึกดีใจที่ได้มาฟังธรรม แต่พร้อมกันนั้นก็เสียใจจนสะเทือนใจ ที่สะเทือนใจก็เพราะเธอรู้สึกว่า ตนเองได้พบกับธรรมะเมื่ออายุมากแล้ว จึงรู้สึกเสียดายวันเวลาที่ผ่านมา เธอเล่าว่า

"ชีวิตของคนเราก็เหมือนกับเส้นด้ายที่ถูกดึงออกมาจากหลอดด้ายทีละนิดๆ ขณะที่ดึงด้ายออกมาจากหลอดนั้น บางทีเราก็รู้สึกกระหยิ่มว่ายังมีด้ายเหลืออยู่อีกมากมาย จึงชะล่าใจดึงด้ายออกมาใช้อย่างฟุ่มเฟือย เพื่อที่จะพบว่า แท้ที่จริงแล้ว มีด้ายอยู่เพียงนิดเดียวเย็บผ้าได้เพียงนิดหน่อยก็หมด แต่ที่เราเห็นว่ายังคงมีด้ายเหลืออยู่เยอะแยะ นั่นเป็นเพราะว่าแกนด้ายมันใหญ่ต่างหาก แกนด้ายหลอกตาให้เราพลอยชะล่าใจ"

พลันที่เธอเล่าจบ อาตมาก็รู้สึกสว่างโพลงขึ้นมาในใจ ผู้หญิงคนนี้ เธอไม่ได้มาฟังเทศน์เสียแล้ว แต่เธอมาเทศน์ต่างหาก

เธอกำลังเทศน์เรื่อง "ความสำคัญของเวลา" และ "คุณค่าของชีวิต"

เคยได้ยินคำพูดในทำนองนี้บ่อยๆ ว่า เรามีเวลา ๒๔ ชั่วโมงต่อหนึ่งวันเท่ากัน ทว่าเราได้ประโยชน์จากเวลาไม่เคยเท่ากัน

สำหรับบางคนเวลา ๒๔ ชั่วโมงช่างแสนสั้น แต่สำหรับบางคน ๒๔ ชั่วโมงช่างเป็นเวลายาวนานเหลือแสน

ผู้หญิงคนนี้บอกว่า เธอเสียดายที่มีเวลาเหลืออีกไม่มาก อยากจะปฏิบัติธรรมให้ถึงที่สุดก็เกรงว่าเวลาจะมีไม่พอ

อาตมาจึงบอกว่า การปฏิบัติธรรมนั้นไม่สำคัญที่เวลา แต่สำคัญที่ "ปัญญา"

สำหรับคนมีปัญญากล้าแข็ง อย่าว่าเป็นวันเลย บางทีนาทีเดียวก็บรรลุธรรมได้ สำหรับคนเขลา ต่อให้ภาวนาทั้งชีวิต บางทีก็ยังไม่เห็นผล คนที่อยู่ในวัยสนธยาจึงไม่ควรน้อยใจว่า เรามีเวลาไม่พอ แต่ควรจะบอกตัวเองว่า เรายัง "พอมีเวลา" ต่างหาก

แต่คนที่คิดว่าเรายัง "พอมีเวลา" ก็ต้องระวังด้วยเหมือนกัน เพราะบางทีการคิดด้วยท่าทีที่เป็นบวกอย่างนี้ ก็ทำให้ประมาท และเป็นเหตุให้พลาดโอกาสที่จะเร่งรัดทำสิ่งดีๆ

ดังนั้นนอกจากคิดว่ายังพอมีเวลาแล้ว ก็ควรจะคิดเพิ่มอีกอย่างหนึ่งว่า "วันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิต" ด้วย

เพราะหากเราคิดว่า วันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิต เราจะเริ่มคิดถึงสิ่งที่ต้องทำแข่งกับเวลา และนั่นจะทำให้เวลากลายเป็นสิ่งที่มีค่าสูงสุดของชีวิตได้ในทุกๆ วัน

เราเคยได้ยินพระท่านสอนอยู่บ่อยๆ ว่า การฆ่าสัตว์เป็นบาป แต่อาตมาอยากบอกว่า การฆ่าเวลาต่างหากที่เป็นบาปมหันต์ยิ่งกว่า เพราะเมื่อคุณฆ่าสัตว์ หากสำนึกได้ คุณก็อาจจะไปหาสัตว์มาปล่อยเอาบุญ แต่หากคุณฆ่าเวลาด้วยวิธีใดก็ตาม ถึงแม้คุณจะสำนึกผิดกลับมาเห็นคุณค่าของเวลา ทว่าก็ไม่สามารถย้อนเวลาที่ผ่านไปแล้วให้หวนคืนกลับมาได้อีก

เราทุกคนต่างมีเวลาที่ไม่อาจรีไซเคิล ไม่ว่าคุณจะมีเงินมหาศาลสักกี่ล้านล้านดอลลาร์ก็ตามที

สำหรับเวลานั้น ผ่านแล้วผ่านเลยนิรันดร์

ครั้งหนึ่ง ลีโอ ตอลสตอย เคยเขียนปริศนาธรรมไว้ว่า

"ใคร คือ คนสำคัญที่สุด

งานใด คือ งานที่สำคัญที่สุด

เวลาใด คือ เวลาที่ดีที่สุด"

ตอลสตอยตั้งคำถามนี้ผ่านเรื่องสั้นเรื่องหนึ่ง และในที่สุดก็เฉลยว่า

"คนสำคัญที่สุด คือ คนที่อยู่เบื้องหน้าเรา

งานสำคัญที่สุด คือ งานที่เรากำลังทำอยู่ในขณะนี้

เวลาที่ดีที่สุด คือ เวลาปัจจุบันขณะ"

ทำไมคนที่อยู่เบื้องหน้าเราจึงสำคัญที่สุด คำตอบก็คือ อาจเป็นไปได้ว่า ในช่วชีวิตอันแสนสั้นนี้ เรากับเขาอาจมีโอกาสพบกันได้เพียงครั้งเดียว ดังนั้นเราจึงควรทำให้การพบกันทุกครั้ง เป็นเหมือนการเฉลิมฉลองอันแสนวิเศษที่ต่างฝ่ายต่างสร้างความทรงจำแสนงามไว้ให้แก่กันและกันตลอดไป

เราต้องไม่ลืมว่า มนุษย์นั้นรู้เกลียดยาวนานกว่ารู้รัก

หากการพบกันครั้งแรกนำมาซึ่งความรัก และหากเป็นการพบกันเพียงครั้งเดียวของชีวิตในอนันตจักรวาล นั่นก็นับว่า เป็นสิ่งที่คุ้มค่าที่สุดแล้วสำหรับปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนสองคน

ทำไมงานที่เรากำลังทำอยู่ขณะนี้ จึงเป็นงานสำคัญที่สุด คำตอบก็คือ เพราะทันทีที่คุณปล่อยให้งานหลุดจากมือคุณไป งานก็จะกลายเป็นของสาธารณ์ หากคุณทำงานดี มันก็คืออนุสาวรีย์แห่งชีวิต และหากคุณทำงานไม่ดี มันก็คือความอัปรีย์แห่งชีวิต

ตอนแรกคุณเป็นผู้สร้างงาน แต่เมื่อปล่อยงานหลุดจากมือไปแล้ว งานจะเป็นผู้ย้อนกลับมาสร้างคุณ

ทำไมเวลาที่ดีที่สุดจึงควรเป็นปัจจุบันขณะ คำตอบก็คือ เพราะเวลาทุกวินาทีจะไหลผ่านชีวิตเราเพียงครั้งเดียว ไม่ว่าคุณจะหวงแหนเวลาขนาดไหน มีเงินมากเพียงไร ก็ไม่มีใครสามารถรื้อฟื้นเวลาที่ล่วงไปแล้วให้คืนกลับมาได้

ทุกครั้งที่เวลาไหลผ่านเราไป หากเราไม่ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด ชีวิตของเราก็พร่องไปแล้วจากปวงประโยชน์มากมายที่เราควรได้จากห้วงเวลา

เวลาไม่มีตัวตน แต่หากเรามีปัญญา ก็สามารถสร้างคุณค่าที่เป็นรูปธรรมจากเวลาได้อเนกอนันต์ คนเราแม้มีตัวตนเห็นกันอยู่ชัดๆ แต่หากปฏิบัติไม่ถูกต่อเวลา ชีวิตก็อาจว่างเปล่ายิ่งกว่าเวลา

ทุกวันนี้เราทุกคนกำลังสาวด้ายแห่งเวลาในชีวิตออกมาใช้กันอยู่ทุกขณะจิต เคยคิดกันบ้างหรือไม่ว่า เส้นด้ายแห่งเวลาในชีวิตของเราเหลือกันอยู่สักกี่มากน้อย เราถนัดแต่สาวด้ายออกมาใช้ หรือว่าเราใช้เส้นด้ายแห่งเวลาอย่างมีคุณค่าที่สุดแล้ว



ความทุกข์มาโปรด
ความสุขโปรยปราย



ในความทุกข์มีความสุข

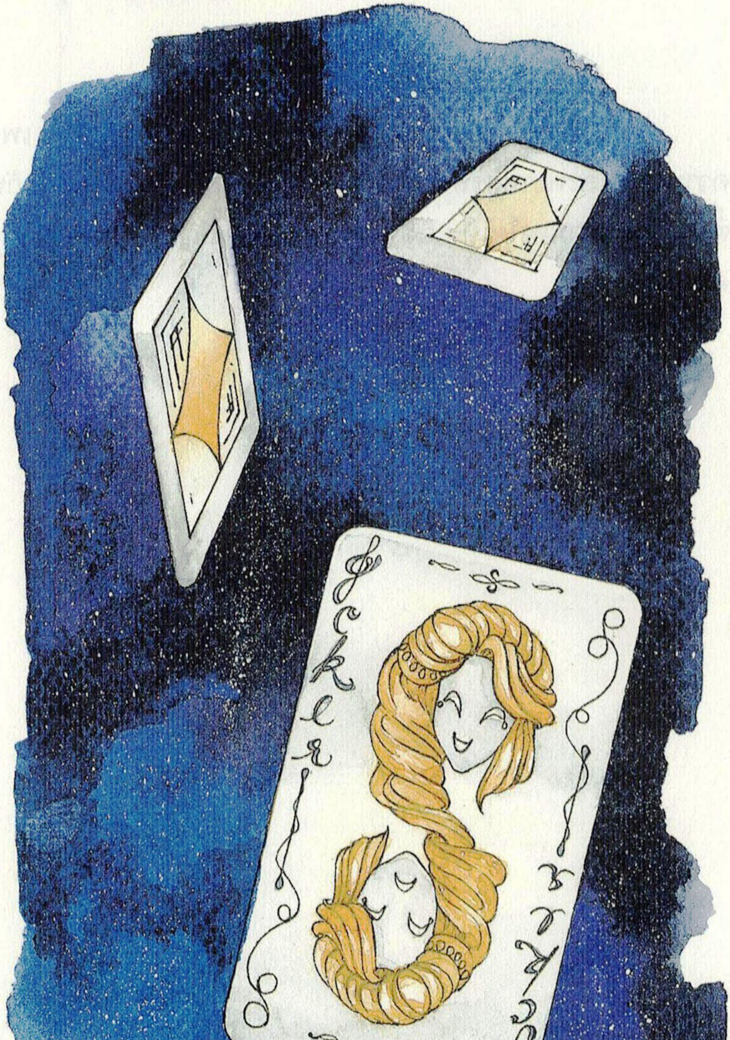
มีคนในวงการบันเทิงคนหนึ่ง ให้เงินเพื่อนยืมไป ๑๓ ล้านบาท แล้วเพื่อนก็ลอยชาย ลอยหน้าลอยตา ไม่มีไม่หนีไม่จ่าย เวลาเล่นหนังเล่นละครก็เจอกันอยู่อย่างนั้น ทวงก็ไม่ให้ เธอโกรธมาก แต่เธอไม่กล้าฟ้อง เพราะกลัวเป็นข่าว เกิดความทุกข์ และในที่สุดความทุกข์ก็นำพาเธอเข้าสู่ประตูวัด ไปเรียนวิปัสสนากรรมฐาน

หลวงพ่อถามว่า โยมทุกข์อะไร แค้นเพื่อนค่ะ แค้นอะไร ให้เพื่อนยืมเงินสิบสามล้าน กี่ปีแล้ว สิบกว่าปีแล้วค่ะ อ๋อ ทุกข์ ทุกข์เพราะเสียดายเงิน เงินไม่เสียดายค่ะ โยมมีเยอะ แล้วทุกข์ เพราะอะไร แค้นค่ะ แค้นที่เขายืม แต่เขาไม่ใช้ ก็ยังเห็นหน้า เห็นตากันอยู่ทุกวันนี้แหละค่ะ หลวงพ่อถามต่อ ตอนเขามายืมเงิน โยมนี่เขาเอาปืนลูกซองมาด้วยไหม เปล่านี่คะ จุดสามห้าเจ็ด เอามาด้วยหรือเปล่า เปล่าค่ะ ถ้าโยมไม่ให้ โยมทำผิดกฎหมาย ไหม ไม่ผิดค่ะ ถ้าโยมจะปฏิเสธ โยมทำได้ไหม ได้ค่ะ แล้ว ทำไมโยมไม่ทำ ก็ไม่รู้นี่คะ

หลวงพ่อเลยบอกว่า เห็นไหม โยมไปโกรธเขา ไม่โกรธ ตัวเอง หลวงพ่อพูดแค่นั้น โยมคนนั้นหลุดผัวะเลย ความทุกข์ ที่กอดมาสิบกว่าปี หลุดตรงนั้น เพราะจิตสว่างขึ้น หลุดจาก อดีตมาอยู่กับปัจจุบันขณะ

ทันทีที่เราเห็นทุกข์ ชีวิตเราจะเปลี่ยนคุณภาพทันทีความทุกข์ พระพุทธองค์จึงบอกว่าความทุกข์เป็นอริยะ เพราะในความทุกข์ ถ้ามันผลิบานออกมา ความสุขก็อยู่ตรงนั้น หากเปรียบกับผลส้ม ความทุกข์เปรียบเสมือนเปลือกส้ม ความสุขก็คือเนื้อส้ม ถ้าใคร กำลังมีความทุกข์ในชีวิต ขอได้โปรดยิ้มให้ตัวเองว่า ความสุขมาแล้ว ฉันจะแกะเปลือกมันออกแล้วค้นพบความสุขให้ได้

แท้ที่จริงความทุกข์ก็คือรูปแบบหนึ่งของความสุข เพราะความทุกข์และความสุขล้วนพึ่งพาอาศัยกันและกัน เขาอยู่ด้วยกันมาตั้งแต่ต้น เรามองไม่เห็นเอง ถ้าเราเห็นด้วยปัญญา เราจะขอบคุณความทุกข์



พลิกทุกข์ให้เป็นสุข

ถ้าเราไม่กลัวทุกข์ ในโลกนี้จะมีอะไรให้กลัวอีกไหม ไม่มีอีกแล้ว ดังนั้นถ้าเราทุกข์ขึ้นมา บอกตัวเองเลยว่าสุขมาแล้ว ไม่ว่าจะทุกข์ภายนอก ทุกข์เพราะไม่มีที่อยู่อาศัย ทุกข์เพราะไม่มีอะไรจะกิน ทุกข์เพราะความอยุติธรรม ทุกข์เพราะความยากจน ทุกข์เพราะด้อยการศึกษา ทุกข์สารพัดทุกข์ ล้วนเป็นทุกข์ภายนอก จนกระทั่งมาถึงทุกข์ภายใน ทุกข์ในจิตใจของเรา

ดังนั้นจึงไม่ต้องถามว่า ความทุกข์ใหญ่ๆ ทั่วโลกมีสารแห่งความสุขซ่อนหรือไม่ เพราะเพียงแค่ทุกข์ทางกาย เวทนา ความเจ็บความปวดแค่นี้ เมื่อหายไปมันก็ให้ความสุขมาเป็นกำไร ดังนั้นเราจะต้องเรียนรู้ เป็นคนที่สายตาหลักแหลม มองทะลุทะลวงไปให้เห็นว่า ความทุกข์นั้นประเสริฐเพียงใด ถ้าตั้งทัศนคติเอาไว้อย่างนี้ เราจะขอบคุณความทุกข์ เวลาทุกข์หนักๆ ทุกข์จนร้องไห้ให้นึกถึงว่าความทุกข์นั้นเป็นสิ่งที่ประเสริฐมากๆ ทุกข์จนร้องไห้ให้ลุกขึ้นมาอาบน้ำ แต่งตัว และก้มลงกราบความทุกข์ ขอบคุณความทุกข์ที่มันทุกข์ได้ถึงใจจริงๆ

การฆ่าตัวตายหนีความทุกข์นั้นไม่มีความจำเป็นเลย ความตายนี้เป็นของได้เปล่า ถึงอย่างไรเราก็ต้องตายอยู่แล้ว อยู่ไปเถอะ เดี๋ยวก็ตายเอง เพราะฉะนั้นแม้เราจะทุกข์ขนาดไหน ลุกขึ้นสู้สู้ให้ถึงที่สุด ถ้าเราไม่ชนะ ทุกข์ก็ชนะ ถ้าเราไม่ติดมุม ทุกข์ก็ติดมุม คนที่สู้ความทุกข์โดยมากร้อยละ ๙๙.๙๙ จะชนะ แต่คนที่ยอมจำนนต่อความทุกข์นั้นแพ้ตั้งแต่ในมุ้ง

ขอยกตัวอย่างเรื่องของคนคนหนึ่ง เวลาเดินทางไปหรือผ่านจังหวัดเพชรบุรี เราจะนึกถึงขนมหม้อแกง ขนมหม้อแกงขึ้นชื่อในเพชรบุรีคือขนมหม้อแกงแม่กิมไล้ เป็นแบรนด์ที่ดัง

ที่สุด จนกระทั่งเจ้าอื่นแห่กันทำขนมหม้อแกงเลียนแบบ และตั้งชื่อคล้ายกัน แม่กิมลั้ง แม่กิมเหลียวบ้าง ขอให้มีคำว่า *กิม* นำหน้าเป็นใช้ได้

แต่กิมไหนก็สู้กิมไล้ไม่ได้ กว่าขนมหม้อแกงแม่กิมไล้จะกลายเป็นขนมเลื่องชื่อที่คนรู้จักกันทั่วประเทศนั้น เดิมเป็นขนมที่ทำกินกันเองในครอบครัว วันหนึ่งท่านผู้ว่าราชการจังหวัดนายกเหล่ากาชาดจังหวัด ได้นำไปทูลเกล้าฯ ถวายพระบาทสมเด็จ-พระเจ้าอยู่หัว ขนมหม้อแกงแบกะดิน วันหนึ่งได้ขึ้นไปเป็นพระกระยาหารในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทุกวันนี้แม่กิมไล้ขายขนมหม้อแกงได้วันละ ๑,๐๐๐ ถาดเป็นเรื่องปกติ กลายเป็นราษฎรอาวุโสของจังหวัดเพชรบุรี แม่กิมไล้มาถึงจุดนี้ได้อย่างไรก็เพราะความทุกข์อันประเสริฐ

เดิมทีแม่กิมไล้เกิดในครอบครัวผู้มีอันจะกินในเพชรบุรี ครอบครัวทำธุรกิจแพปลา เธอเป็นลูกสาวของพ่อค้าแพปลาระดับมหาเศรษฐี มีพี่น้องหลายคน ต่อมาด้วยความรักชักพาแม่กิมไล้ได้ไปแต่งงานกับตำรวจยศนายสิบผู้หนึ่ง นับว่าเป็นยศชั้นผู้น้อย เป็นแค่นายสิบ ในวันแต่งงาน ญาติพี่น้องมาร่วมงานพี่ชายมารดน้ำสังข์ แล้วพี่ชายก็พูดว่า *คนที่ดีกว่านี้ ยศนายร้อย*

นายพันทำไมแกไม่เลือก มาเลือกแค่นายสิบ น้ำหน้าอย่างแกชาตินี้ไม่ได้จับเงินหมื่นหรอก มันเหมือนลูกศรแห่งความทุกข์ทิ่มปักเข้าไป วันนั้นแม่กิมไล้จำไม่ได้ว่าใครมาอวยพรอะไร แต่จำคำดูถูกของพี่ชายได้ชัด เหมือนกับคำดูถูกของพี่ชายเป็นเสาเข็มแห่งมโหฬารที่ตอกเข้าไปกลางดวงจิตดวงใจของตน ที่พี่ชายพูดว่าเธอจะไม่มีโอกาสจับเงินหมื่นในชีวิตนี้ เพราะมาแต่งงานกับข้าราชการชั้นผู้น้อย

จนวันหนึ่งมีลูกด้วยกันกับสามี ในวันที่ลูกเกิดมานั้นแม่กิมไล้ได้ตั้งสัตยาธิษฐานต่อแผ่นดินว่า *แม่ธรณีเจ้าขา ท่านอยู่ไหน มารับทราบความทุกข์ของลูกช้างหน่อย ถ้าแม่มีตัวตนอยู่จริง ขอจงเป็นประจักษ์พยานด้วยว่าชีวิตนี้ลูกจะสู้ และลูกจะไม่จับแค่เงินหมื่น ลูกจะสู้จนได้จับเงินล้าน แม่เป็นประจักษ์พยานให้ด้วย* ตั้งสัตยาธิษฐานเสร็จก็หลั่งน้ำลงสู่ผืนแผ่นดิน ประกาศอิสรภาพในชีวิต เป็นการประกาศอิสรภาพจากความทุกข์ โดยมีคำดูหมิ่นเหยียดหยามของพี่ชายเป็นแรงบันดาลใจ ถอดถอนเสาเข็มแห่งความดูหมิ่นดูแคลน เปลี่ยนวิธีคิดลุกขึ้นสู้

ลองสังเกตดู คนเราจะประสบผลสำเร็จได้มันต้องเจออุปสรรคทั้งหนักและเบาเสียก่อน ก่อนพระพุทธเจ้าจะตรัสรู้

พญามารก็ขนกันมาเป็นกองทัพ แปลกมากเวลาคนเราจะประสบความสำเร็จ มารมักจะมา ดังนั้นคนโบราณจึงเตือนว่า ก่อนแต่งงาน ก่อนรับปริญญา ก่อนที่จะขึ้นบ้านใหม่ ให้คนที่เป็นตัวหลักของงานอยู่กับเหย้าเฝ้ากับเรือน ไม่ให้ไปไหน เพราะมารจะมาในช่วงนั้น บางรายคืนเดียวก่อนบวชประสบอุบัติเหตุเสียชีวิต หรือก่อนแต่งงาน ว่าที่เจ้าบ่าวเจ้าสาวขับรถไปประสบอุบัติเหตุ คนจะขึ้นบ้านใหม่จับพลัดจับผลูไปถูกยิงตาย นักศึกษาวันก่อนรับปริญญาฉลองกับเพื่อน และทะเลาะกันถูกเพื่อนแทงตาย แปลกมาก คนโบราณท่านสั่งสมสถิติเหล่านี้มาแล้ว ท่านจึงสรุปว่า ก่อนที่ชีวิตของเราจะเข้าสู่พิธีการสำคัญ อย่าไปไหน ขอให้อยู่กับเหย้าเฝ้ากับเรือน

ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น ก็เพราะว่านั่นเป็นสภาวะที่เทพกับมารกำลังแย่งชิงเก้าอี้แห่งความสำเร็จ มารไม่อยากให้เราสำเร็จ เทพพยายามเอาใจช่วยไชโยโห่ร้อง เช่นเดียวกันกับในวันที่พระพุทธองค์ตรัสรู้ มารมาเป็นกองทัพ มารตัวเดียวเอาไม่อยู่ ก็เลยขนกันมาเป็นกองทัพ

หลังจากที่แม่กิมไล้ตั้งสัตยาธิษฐาน ทีนี้ความทุกข์มากันเป็นกองทัพเลย ขนกันมาหมด เธอสองคนกับสามีไปเช่าบ้านอยู่

ค่าเช่า ๔๐ บาทต่อเดือน กว่าจะได้เงินมาจ่ายค่าเช่าบ้านแต่ละเดือน น้ำตาแทบเล็ด แล้วความยากจนก็สะท้อนออกมาในชีวิตของแม่กิมไล้ ถึงขนาดที่ว่า เวลาจะไกวเปลลูกก็ไกวแรงๆ ไม่ได้เพราะกลัว เสาเรือนจะเซ ทุกข์มากขนาดนั้น แทบไม่มีอะไรจะกิน

อยู่มาวันหนึ่งเพื่อนบ้านเอากล้วยมาฝาก จึงเอากล้วยนั่นแหละ มาทำขนมเลี้ยงสามีและลูก ทำ ๒ - ๓ อย่าง กินแล้ว ก็รู้สึกอร่อย เอาไปแจกเพื่อนบ้าน พอเพื่อนบ้านทานแล้ว ทุกคน ต่างก็ชมว่าฝีมือดี ทำไมไม่ทำขาย แม่กิมไล้จึงไปหากล้วยมา ทำขนมขาย ทำไปทำมามีแต่คนชอบ ในที่สุดจึงเปิดร้านขายขนม ที่ทำเอง

เปิดไปสักพักมีลูกค้ามากินแล้วก็บอกต่อ ขนมของแม่กิมไล้ อร่อยมาก ฝีมือขั้นเทพ ในที่สุดเธอก็กลายมาเป็นเจ้าของขนม หม้อแกงชื่อดัง จากแผงเล็กๆ เปลี่ยนไปเช่าตึก จากตึกตอนนี้ กลายเป็นอาณาจักรธุรกิจขนมหม้อแกงแม่กิมไล้ ถ้าเราไปแถว เขาวัง เราจะเห็นพื้นที่แถวนั้นเต็มไปด้วยขนมหม้อแกง

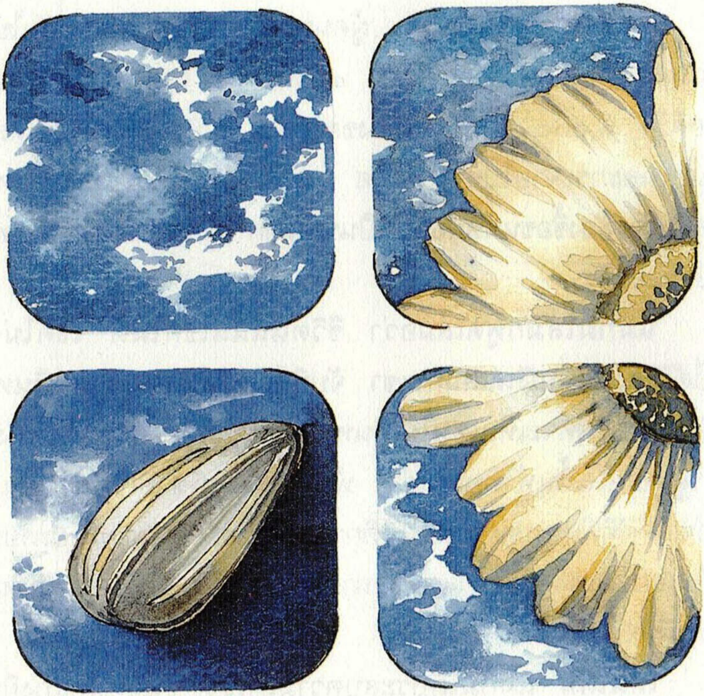
จนกระทั่งต่อมาวันหนึ่งท่านผู้ว่าราชการจังหวัดบอกว่า เขาจะมีการจัดประกวดขนม น่าจะลองส่งไปประกวด พอส่งไป ปรากฏว่าได้รับรางวัลชนะเลิศ ท่านผู้ว่าฯ ท่านนายกเหล่ากาชาด

จังหวัด จึงได้ทูลเกล้าฯ ถวายเป็นพระกระยาหารแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

พอขนมไปถึงในวังแล้ว ผู้คนทราบข่าวก็บอกต่อๆ กันไปถึงความอร่อย จากเดิมขายได้วันละ ๑ หรือ ๒ ถาด ทุกวันนี้ขายดิบขายดีถึง ๑,๐๐๐ ถาด จนต้องขยายสาขาทั่วทั้งจังหวัดให้ลูกหลานดูแล และกระจายไปทั่วประเทศ เวลานี้ ใครๆ ที่ผ่านไปจังหวัดเพชรบุรีจะต้องซื้อขนมหม้อแกงเป็นของฝาก จึงถือว่ามาถึงเมืองเพชรเรียบร้อยแล้ว

แม่กิมไล้มักพูดเสมอว่า ชีวิตฉันนั้นโชคไม่ดี โชคไม่ดีที่ไม่ได้จับเงินหมื่นเงินแสนกับเขา จับทีก็เงินล้านเลย เวลาเห็นหน้าแม่กิมไล้ สิ่งที่จะเห็นเด่นไม่เกินหน้าเธอเลยก็คือ สร้อยคอทองคำใส่ให้ดูว่าฉันนั้นพ้นทุกข์แล้ว พ้นสาปของพี่ชายเรียบร้อยแล้ว เธอจำได้ดีที่พี่ชายบอกว่ามีคนที่ดีกว่านี้ตั้งมากมาย นายร้อยนายพัน ทำไมเธอไม่แต่ง เธอมาแต่งกับนายสิบ ชาตินี้เธอไม่ได้จับเงินหมื่น แม่กิมไล้จำได้ขึ้นใจ

เห็นไหม แม่กิมไล้ประสบความสำเร็จ ขนมหม้อแกงยี่ห้อแม่กิมไล้กลายเป็นสินค้าแบรนด์เนมชื่อดังอันดับต้นของประเทศไทย เป็นไปได้อย่างไร ถ้าไม่ใช่เพราะความทุกข์อันประเสริฐ ในความทุกข์มีความสุขซ่อนอยู่เสมอ



ชีวิตมีเสน่ห์เพราะความทุกข์

เมื่อเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา อาตมาได้ไปบรรยายธรรมที่ออสเตรเลีย วันหนึ่งข้าราชการสถานทูตของไทยได้นิมนต์อาตมาไปชมเมือง รอบๆ ภูเขามีต้นยูคาลิปตัสชนิดหนึ่ง ต้นยูคาลิปตัสชนิดนั้นแปลกมาก มันมีผล และเป็นไม้เปลือกแข็ง พอผลิดอกออกผลก็จะหล่น เปลือกแข็งมาก เปลือกจะแตกออกมาเมื่อเกิดไฟไหม้ พอไฟป่าลามมาไหม้ เปลือกจะแตก แต่เมื่อฝนตกลงมามันก็จะแตกกิ่งก้านผลิดอกออกใบเต็มภูเขา

ชีวิตของเราบางทีก็เป็นเช่นนั้น ต้องถูกความทุกข์คือไฟมาแผดเผาก่อน แล้วเนื้อในแห่งความสุขจึงจะแตกดังโพละออกมา เพราะฉะนั้น ถ้าไฟแห่งความทุกข์แผดเผาเรา ให้นึกถึงเปลือกแข็งของไม้ชนิดนี้ ไฟมันเผาเราก็เพื่อจะเคี่ยวเอาธาตุแท้ของเราให้แสดงตัวตนออกมา

ความสุขอยู่ในความทุกข์นั้นเอง และความทุกข์ก็สร้างเมล็ดพันธุ์แห่งความสุขเอาไว้อย่างนี้ ดังนั้นถ้าเมื่อไรที่ชีวิตของเรามีความทุกข์ ก็กราบความทุกข์มันเลย ฝึกกราบความทุกข์ ฝึกขอบคุณความทุกข์ แล้วจะเห็นว่าชีวิตนี้มีเสน่ห์มากๆ

ถ้าเรามีทัศนคติที่ว่า ความทุกข์จะกลายเป็นความสุข เราจะไม่กลัวทุกข์เลย ทุกข์มาเรากราบ เรายิ้มรับ หากทุกข์หนักแสดงว่าวันนั้นศาสตราจารย์มาเอง ให้นึกอย่างนี้แล้วเราก็จะไม่ตีโพยตีพาย ไม่น้อยเนื้อต่ำใจ ไม่ทำร้ายตัวเอง ไม่ฆ่าตัวเองหรือผู้อื่น ไม่ท้อแท้เวลาที่ความทุกข์คืบคลานเข้ามาสู่ชีวิตเรา

มีผู้หญิงคนหนึ่งหลังจากที่ได้อ่านหนังสือธรรมะของอาตมภาพมาหลายเล่ม เวลาเห็นอาตมาออกรายการโทรทัศน์ ผู้หญิงคนนี้พนมมือกราบทางโทรทัศน์ จนสามีบอกว่าเธอจะบ้าเหรอ แล้วเธอก็ตั้งความปรารถนาไว้ว่า ขอให้ได้เจออาตมาสักครั้ง ในที่สุด

ก็ได้เจออาตมาตอนไปงานบรรยายแห่งหนึ่ง เมื่อผู้หญิงคนนี้เจออาตมา เธอเอาแต่ร้องไห้น้ำตาไหลพราก อาตมาถามว่า *ทำไมถึงร้องไห้* เธอบอกว่าดีใจ คิดว่าจะตายโดยไม่ได้พบพระอาจารย์เสียแล้ว เวลาได้เห็นพระอาจารย์ออกโทรทัศน์ เธอตั้งจิตอธิษฐานว่า ในชีวิตนี้ขอให้ได้พบพระอาจารย์สักครั้งหนึ่ง แล้วเธอก็เล่าให้ฟังว่า ตอนนี้กำลังทุกข์หนักหนาสาหัส

ปรากฏว่าโยมผู้หญิงคนนี้ทุกข์เพราะเคยป่วยด้วยโรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท ใครไม่ป่วยด้วยโรคนี้คงไม่ทราบหรอกว่าทรมานแค่ไหน นับว่าเป็นน้องๆ มะเร็ง เฉียดตาย เจาะหลังรักษาก็ไม่แน่ว่าจะหายหรือเปล่า ถ้ารักษาไม่ดีก็มีสิทธิ์โดนอัมพาตถามหาได้

ผู้หญิงคนนี้ทุกข์แทบล้มประดาตายถึงขนาดว่า ทุกข์มากจนสามีทิ้ง ก่อนไปสามีพูดกับเธอว่า ตอนที่แต่งงานกับเธอ ฉันแต่งกับผู้หญิงที่สวยที่สุด พร้อมที่สุด แต่พอหลังแต่งงาน เธอก็เอาแต่ป่วย ฉันรู้สึกว่าในชีวิตนี้เธอไม่ใช่อย่างที่ฉันต้องการแล้ว กลายเป็นว่าฉันแต่งงานกับรั้วแห่งโรค ไม่ใช่รั้วแห่งความสุข พอแต่งเสร็จแล้วเธอมาป่วยด้วยโรคอย่างนี้ แล้วนี่ฉันเสียเวลากับเธอมากี่ปีแล้ว สามีพูดต่อหน้าอย่างนี้ แล้วเดินออกไปจากชีวิต

ผู้หญิงคนนี้ทุกข์ไหม ทุกข์สิ ความป่วยส่วนตัวก็ทุกข์มากอยู่แล้ว ยังต้องมาทุกข์เรื่องสามีทิ้งอีก

เกิดอะไรขึ้นหลังจากนั้น เธอทุกข์มาก หนักหนาสาหัสจนตัดสินใจจะผูกคอตาย ในวันที่จะผูกคอตายนั้นเอง แม่มาเยี่ยมที่บ้าน ร้อยวันพันปีแม่ไม่เคยมา ในวันที่ลูกกำลังจะผูกคอตาย แม่มาจากต่างจังหวัด เดินเข้าบ้านมา บ้านเงียบกริบ ไม่ได้ยินเสียงหมาเห่า ไม่ได้ยินเสียงแมวร้อง แม่สัมผัสได้ว่าเกิดเรื่องผิดปกติกับลูกสาวแน่ๆ ผลักประตูแล้วรีบวิ่งเข้าไปในห้อง พบว่าลูกสาวกำลังเอาเชือกคล้องคอ ลูกสาวน้ำตาไหลพรากกำลังตัดสินใจในนาทีสุดท้าย นึกถึงหน้าพ่อหน้าแม่ว่า *ชาตินี้ลูกมีกรรม ไม่ทันที่จะตอบแทนพระคุณพ่อพระคุณแม่ แต่ความทุกข์ก็เข้ามาทำให้ลูกอำลาไปเสียก่อน ชาติหน้ามีจริง ลูกขอชดใช้บุญคุณของพ่อแม่ภายหลัง* อธิษฐานแค่นี้แม่เข้ามาเห็นพอดีก็รีบวิ่งไปอุ้มลูก ปลดเชือกออกจากคอลูก แม่ไม่พูดอะไรสักคำ ลูบหัวลูก ลูกร้องไห้น้ำตาไหลเหมือนท่อประปาแตก นั่งนิ่งอยู่กับที่ประมาณ ๑ ชั่วโมง แม่ก็ประคองลูกลุกขึ้น หาข้าวหาน้ำให้ทาน

แม่ถามลูกสาวว่า ทุกข์มากขนาดนี้ทำไมไม่โทร.หาแม่ เธอบอกว่าหนูแต่งงานกับเขา หนูก็หวังว่าจะสร้างเนื้อสร้างตัว

สักวันหนูจะพาหลานไปกราบแม่ แต่มันไม่เหมือนกับสิ่งที่หนูคิด เขาไม่ใช่คนที่จะฝากความหวังอะไรได้เลย เขาเห็นแก่ตัวสุดๆ หนูทุกข์ขนาดนี้ แทนที่เขาจะดูแลหนู เขากลับบอกหนูว่าหนูไม่มีความสามารถในการดูแลเขา และเขาก็ทิ้งหนูไป

แม่ปลอบว่า ลูกเอ๋ย แม่ยังอยู่ทั้งคน และหนูก็อายุแค่ ๓๐ ต้นๆ ไปอยู่กับแม่เถอะนะ ไปวันนี้เลย ลูกสาวถามว่า แล้วบ้านหลังนี้ล่ะ แม่ตอบว่า บ้านที่ไม่มีความสุขจะเป็นบ้านได้อย่างไร หนูไปกับแม่ บ้านแม่นั่นแหละคือบ้านหนู เธอไปเปิดกล่องหยิบข้าวของ ๒ - ๓ อย่าง หยิบของที่มีค่ามากที่สุด แล้วก็ก้าวลงจากบ้านหลังนั้นไม่กลับไปอีกเลยจนทุกวันนี้

ณ เวลานี้ ปรากฏว่าเธอเป็นเจ้าของสปาแห่งหนึ่ง พร้อมกับเปิดสอนโยคะ ลูกค้าต่างประเทศทั้งหมด ไม่ง้อคนไทยเลย อาการป่วยที่ว่าก็หายเป็นปลิดทิ้ง เพราะเธอรักษามันโดยการฝึกสมาธิคู่กับโยคะ เธอบินไปเรียนโยคะถึงอินเดีย กลับมาก็เปิดร้านทำสปา เปิดคอร์สสอนโยคะ และแทบไม่ได้อยู่เมืองไทย เพราะลูกค้าต่างประเทศเชิญไปเป็นวิทยากรถ่ายทอดความรู้ตลอดเวลา และได้แต่งงานกับสามีชาวต่างประเทศ มีลูกที่น่ารัก มีความสุขประสบความสำเร็จมาก วันหนึ่งนั่งดูโทรทัศน์แล้วก็ได้ฟังอาตมา

เทศน์ในเรื่องคุณค่าของความทุกข์ เธอตั้งใจขอให้ได้เจออาตมา โดยที่อาตมาไม่รู้จักเธอเลย

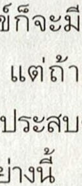
เธอบอกว่า พระอาจารย์เทศน์เหมือนกับนั่งอยู่ในใจหนู ถ้าหนูไม่ทุกข์เพราะป่วยด้วยโรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท ถ้าหนูไม่ทุกข์เพราะถูกสามีทิ้ง ถ้าหนูไม่ทุกข์จนเกือบแขวนคอตาย หนูคงหาทางออกไม่เจอ ทุกข์ครั้งนั้นแท้ๆ ทำให้หนูลุกขึ้นสู้ และการสู้เพราะอยากจะหนีทุกข์แท้ๆ ทำให้หนูสุขจนไม่รู้จะพูดอย่างไร ขอบคุณชีวิตที่ทำให้มีวันนี้ ขอบคุณพระอาจารย์ที่ให้ข้อคิดเตือนใจ

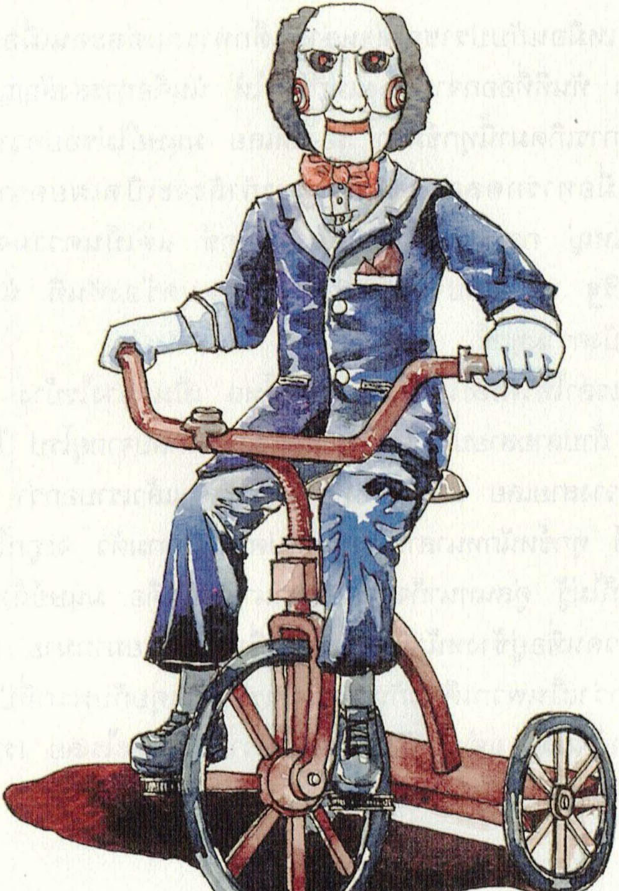
อาตมาบอกว่า ถ้าจะขอบคุณอาตมา ขอให้ขอบคุณครูของอาตมาดีกว่า เธอถามว่า ครูของพระอาจารย์คือใครกันเจ้าคะ อาตมายิ้มๆ แล้วบอกเธอว่า พระพุทธเจ้า พระองค์นั่นแหละคือครูของอาตมาที่สูงสุดแล้ว เพราะท่านเป็นที่มาของคำว่า *ทุกขังอริยสัจจัง* ความทุกข์เป็นความจริงอันประเสริฐ

เห็นไหม มีคนมากมายที่หลุดพ้นจากบ่วงทุกข์ เพราะเห็นว่าทุกข์นั้นเคลือบด้วยความสุข ทุกข์นั้นแฝงอยู่กับความสุข ทุกข์นั้นเป็นเมล็ดพันธุ์แห่งความสุข และทุกข์นั้นมีดอกผลเป็นความสุข ดังนั้นเมื่อเกิดมาในโลกนี้ เราจะทุกข์กันทั้งนั้น

เหมือนกับปราชญ์ท่านว่า เด็กทารกแต่ละคนเมื่อคลอดออกมา ทันทีที่ออกจากท้องแม่ก็ร้องไห้ นั่นคือการส่งสัญญาณว่าทุกข์ การเกิดมานี้ทุกข์มาก ร้องไห้เลย มนุษย์ไม่ชอบความทุกข์ที่จริงเมื่อทารกคลอดออกมา เขากำลังจะเปิดเผยความจริงอันยิ่งใหญ่ การร้องไห้นั้นคือความทุกข์ แต่เป็นความจริงอันประเสริฐ คนทั่วไปจะรีบหาวิธีให้เด็กหยุดร้องทันที นั่นเป็นการปิดบังความทุกข์

เวลาโทรศัพท์ไปหาเพื่อน ฮัลโหล เป็นอย่างไรบ้าง สบายดีไหม ถ้าปลายสายบอกว่า สบายดี ฉันเพิ่งกลับจากยุโรป ไม่นานก็จะขอวางสายเลย แต่ถ้าเขาโทร. มาหาเรา แล้วเราบอกว่า ช่วงนี้ฉันทุกข์ ทุกข์หนักหนาสาหัส ปวดไปตามเนื้อตามตัว จะถูกไล่ออกวันไหนก็ไม่รู้ คู่สนทนาก็จะคุยกับเรานาน นั่นคือ มนุษย์ถ้าอยู่กับใครแล้วคนที่อยู่ข้างหน้ามีทุกข์ก็จะมีเรื่องคุยด้วยมากมาย เพราะเขารู้สึกว่าเป็นพวกเดียวกัน แต่ถ้าเราไปนั่งคุยกับพวกที่ประสบความสำเร็จแล้ว แต่เรากลับไม่ประสบความสำเร็จอะไรเลย เราอยากจะลุกหนีทันที มนุษย์มักเป็นอย่างนี้





แสวงหาความสุขที่ชอบธรรม

ประการที่สอง ให้แสวงหาความสุขที่ชอบธรรม
ความสุขที่ชอบธรรมก็คือ ความสุขที่ถูกต้องตามศีลธรรม

ครั้งหนึ่งอาตมาเข้าร่วมประชุมคณะสงฆ์ที่จังหวัดแห่งหนึ่ง ขณะที่กำลังประชุมกันอย่างเข้มข้นอยู่นั้น พระผู้ใหญ่รูปหนึ่งก็บอกว่า เราประชุมมา ๑ ชั่วโมงแล้ว น่าจะมีการพักครึ่งบ้าง ประธานที่ประชุมจึงให้พักครึ่ง

พอสัญญาณพักเริ่มต้น พระก็เดินออกจากห้องประชุมไปรวมตัวกันอยู่เป็นกลุ่มๆ อาตมาสังเกตเห็นว่า พระเหล่านั้น

รวมทั้งคนขับรถทั้งหลาย ต่างไปรวมกันอยู่เป็นกลุ่ม อาตมาจึงโผล่หน้าเข้าไปดู ปรากฏว่าตรงกลางกลุ่มมีวิทยุเครื่องเล็กๆ เครื่องหนึ่งวางอยู่ หลวงพ่อรูปหนึ่งเขียนเลขเต็มหน้ากระดาษเลย สักพักหนึ่งวิทยุก็ประกาศ เลขที่ออก ปรากฏว่าหลวงพ่อองค์นั้น มือแกสั่นลุ้นใจจดใจจ่อว่าเลขที่ออกคือเลขอะไร รอจด รอลุ้น อาตมาเห็นแล้วรู้สึกสังเวช

วันที่คนไทยมีความสุขมากที่สุดคือวันที่ ๑ กับวันที่ ๑๖ ของทุกเดือน บางคนบอกว่า สุขมากวันเสาร์ วันอาทิตย์ เพราะโทรทัศน์ช่อง ๓ ช่อง ๗ ถ่ายทอดมวยจากเวทีราชดำเนิน นี่ก็เป็นความสุขที่ไม่ชอบธรรม แต่พอสุขเสร็จแล้วจะทุกข์ เหมือนคนทานปลา แล้วก้างปลามันไปติดอยู่ที่คอ ตอนที่เราทานเนื้อปลามีความสุข แต่ตอนที่ก้างปลาติดคอ ความทุกข์เกิดขึ้นทันที นี่แหละการที่เราแสวงหาความสุขที่ไม่ชอบธรรม มันจึงทำร้ายเราตลอดเวลา

ความสุขที่ชอบธรรม ต้องมีองค์ประกอบดังนี้

๑. ไม่ผิดศีล ๕

๒. ไม่เป็นความสุขบนความทุกข์ของคนอื่น

๓. ไม่ใช่ความสุขที่เกิดขึ้นจากการเบียดเบียนความสุขของคนอื่น

ถ้าทำได้อย่างนี้ก็จะมีความสุขที่แท้ ท่านบอกให้แสวงหาความสุขที่ชอบธรรม ความสุขชอบธรรมที่สำคัญที่สุดคือ การเจริญสติ ฝึกสมาธิ แต่ในระดับชาวบ้าน ความสุขที่ชอบธรรมง่ายๆ เลย เช่น ในช่วงวันขึ้นปีใหม่ ลูกหลานกลับบ้านจะต้องซื้อเสื้อผ้าให้พ่อให้แม่ อย่างอาตมาแม้จะเป็นพระ แต่อาตมาก็ซื้อเสื้อให้โยมพ่อทุกปี สมัยที่โยมแม่ยังอยู่อาตมาซื้อผ้าถุงให้โยมแม่จนกระทั่งท่านเสีย ท่านยังเคยมาเข้าฝัน ใส่ผ้าถุงที่อาตมาซื้อให้ นึกถึงเมื่อไรอาตมาก็มีความสุข เพราะแม้ว่าท่านจะเสียไปแล้วเราไม่ได้เลี้ยงกายท่าน แต่ในวันที่ท่านตายแล้ว ท่านได้นุ่งผ้าถุงที่ลูกเณรซื้อให้ นึกถึงคุณงามความดีที่เราทำกับโยมแม่ เราก็มีความสุข นี่คือความสุขที่ชอบธรรม

จะเห็นได้ว่า ไม่ต้องมีเงินมากเราก็สร้างความสุขที่ชอบธรรมขึ้นได้ หรือรู้จักแบ่งปันให้ทานก็จัดว่าเป็นความสุขที่ชอบธรรมเช่นกัน ดังเช่น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเราทรงเป็นกษัตริย์ที่ทรงเป็นผู้ให้มาก เราคงเคยทานปลานิลทอดอร่อยๆ รู้ไหมว่ามาจากไหน

ครั้งหนึ่งมีองค์พระราชกุมารจากประเทศญี่ปุ่นได้ทูลเกล้าฯ ถวายพันธุ์ปลานิลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ประมาณ ๕๐๐ ตัว ปรากฏว่าปลานิลเหล่านั้นไม่เคยเดินทางไปต่างประเทศ

ขึ้นเครื่องบินมา เมาเครื่องตายไปครึ่ง เหลือรอดชีวิตอยู่เพียงไม่กี่ตัว พระองค์ทรงนำไปเพาะที่สระส่วนพระองค์ในสวนจิตรลดา เพาะเสร็จแล้วก็ตั้งชื่อให้ใหม่ว่า ปลาหมอเทศ เมื่อเพาะได้ที่แล้วออกลูกออกหลานก็นำมาจ่ายแจกให้คนไทย กระจายไปเรื่อยๆ สามสิบสี่สิบปี จนทุกวันนี้คนไทยได้ทานปลาหมอเทศเป็นอาหาร และบางคนได้ทำบ่อเพาะเลี้ยงปลา สร้างเนื้อสร้างตัวได้ มีน้อยคนเท่านั้นที่รู้ว่า พันธุ์ปลานิลนี้ มาจากการให้ของพระบาทสมเด็จ-พระเจ้าอยู่หัวของเรา



เรียนรู้ทุกข์ ได้สุขเป็นกำไร


OH oH!

กระบวนการของกรรม

กระบวนการของกรรมเกิดขึ้นเพราะมีวงจรของกรรม วงจรของกรรมก็คือ กิเลส นำไปสู่ กรรม ได้แก่ การกระทำ การกระทำก่อให้เกิดผลที่เรียกว่า วิบาก วงจรของกรรมจึงประกอบด้วย ๓ เหตุปัจจัย คือ

กิเลส กิเลสเกิดที่ใจ กระบวนการเกิดของกิเลสนั้นมีลักษณะสองอย่าง คือ ไปกระทบกับสิ่งเร้าข้างนอก เรียกว่าวัตถุกาม คือวัตถุที่ชวนให้เกิดกิเลส แล้วก็คิดปรุงแต่ง พอคิดปรุงแต่งแล้วอยากได้วัตถุนั้น อยากมีวัตถุนั้น อยากครอบครองวัตถุนั้น หลงใหลวัตถุนั้น ความคิดที่เกิดขึ้นในใจในลักษณะนี้เรียกว่าเป็นกิเลสกรรม

ฉะนั้น กิเลส จึงเกิดขึ้นในสองมิติสองเงื่อนไข คือ

๑. เห็นวัตถุที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพึงใจ แล้ววัตถุเหล่านั้นมากระตุ้นความคิดให้อยากได้ อยากมี อยากเป็น วัตถุที่เป็นตัวกระตุ้นเร้านั่นแหละคือวัตถุกาม เป็นกิเลสภายนอก

๒. ตัวความอยากที่เกิดขึ้นข้างในเราเป็นกิเลสภายใน

กิเลสจึงเกิดขึ้นจากวัตถุภายนอก และก็เกิดขึ้นจากความคิดภายใน พอเกิดขึ้นเป็นความคิดภายใน ปรุงแต่งไปเป็นเรื่องนั้นเป็นเรื่องนี้ปุ๊บ เจตนาของเรา ความคิดของเราก็จะสั่ง เช่น วันนี้นั่งดูโทรทัศน์อยู่ เราเห็นนางเอก โอ้โห น่ารักมากเลยนะนี่ จันทร์อังคารหน้าฉันต้องตามดู เห็นไหม กิเลสมันสั่ง พอถึงวันจันทร์ วันอังคาร คอยกดรีโมทแล้ว โอ้โฮ นางเอกเล่นดี๊ดี เป็นสาวเหนือด้วย เกิดความชอบใจนั่นก็คือผล ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการดูโทรทัศน์แล้วชอบใจ เราก็จะสั่งตัวเองเอาไว้ จะโปรแกรมตัวเองในจิตว่า จำไว้นะ ต้องดูด้วยนะละครเรื่องนี้ มาวันจันทร์ อังคาร

กิเลสมันจะพาให้ทำกรรม กรรมก็จะส่งผล เมื่อพอใจมันจะตามดูตลอดทุกจันทร์ อังคาร เป็นวงจร มันก็จะเป็นอย่างนี้

เพราะฉะนั้น ถ้าเราทำอะไรแล้วเกิดวงจร คือ มีกิเลสเกิดความอยาก สิ่งจูงใจ สิ่งเร้า แล้วปักใจหลงใหลในสิ่งนั้น แล้วก็ทำแล้วก็รับผล รับผลแล้วชอบสิ่งเหล่านั้นหรือไม่ชอบก็ตาม ผลนั้นก็จะ

ก่อให้เกิดการกระทำใหม่ มีแรงจูงใจใหม่ หมุนวนเปลี่ยนไปกัน อย่างนี้เรื่อยๆ เราเรียกว่าวงจรของกรรม ฉะนั้น วงจรของกรรมคือ มีกิเลสเกิดก่อนในใจ ใจสั่งให้ทำ ทำเสร็จแล้วมีวิบากคือ ผล

ผลไม่ว่าจะดีหรือชั่ว ชอบหรือชัง ผลนั้นจะส่งสะท้อนกลับเข้ามาที่ใจ ถ้าชอบ ใจจะสั่งให้ทำต่อ ถ้าไม่ชอบ ใจจะสั่งให้ต่อต้าน นี่คือกระบวนการเกิดกรรม เกิดข้างในใจของเรานี่เอง

ดังนั้น กล่าวอย่างสั้นที่สุด กระบวนการเกิดกรรมทั้งหมดเกิดในใจ พระพุทธเจ้าจึงบอกว่า ในบรรดาหนทางทำกรรมทั้งสามคือ **กายกรรม** การกระทำทางกาย **วจีกรรม** การกระทำทางวาจา และ **มโนกรรม** การกระทำทางใจ ในบรรดาหนทางทำกรรมทั้งสามกรรมนี้ กรรมที่สำคัญที่สุดคือ มโนกรรม ผู้รู้จึงบอกว่า

เธอจงระวังความคิด เพราะความคิดจะก่อให้เกิดการกระทำ

เธอจงระวังการกระทำ เพราะการกระทำจะก่อให้เกิดนิสัย

เธอจงระวังนิสัย เพราะนิสัยจะกลายเป็นบุคลิก

เธอจงระวังบุคลิก เพราะในที่สุดแล้วบุคลิกจะกำหนดชะตากรรมของเธอ

ชะตากรรมของเราที่เป็นอยู่ทุกวันนี้มาจากไหน กล่าวโดยสรุป มันมาจากความคิด ความคิดแท้ๆ เลยเป็นตัวบันดาล



การให้ผลของกรรม

ต่อไป การให้ผลของกรรม กรรมที่เราทำนั้นจะให้ผลเมื่อไหร่อย่างไร

แท้ที่จริง ทุกครั้งที่เราคิด และลงมือกระทำทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเรา การกระทำทางกายของเราก็เป็นการให้ผลของการกระทำทางใจอยู่แล้ว ดังนั้นพอเราคิดปุ๊บ และมือ เท้า ปาก ตา หู จมูก ลิ้น กายแสดงออก ตา หู จมูก ลิ้น กายจึงเป็นผลของใจ ดังนั้น กรรมให้ผลในปัจจุบันได้ไหม ได้ กรรมจึงให้ผลอยู่ในปัจจุบันขณะทีเดียว

แต่เวลาคนส่วนใหญ่มองก็มักจะมองในลักษณะผลที่ออกมาเป็นภาพรวมกว้างๆ เช่น นักการเมืองคนนั้นออกจะขี้ฉ้อ โกงคอร์รัปชัน แต่พอเลือกตั้งใหม่ เขาก็กลับเข้ามาเป็นรัฐมนตรีอีกแล้ว ทำไมไม่ไปรับผลกรรม เห็นไหม เราไปมองผลในเชิงรูปธรรมที่เห็นชัดๆ แต่แท้ที่จริงทันทีที่เราคิด และสั่งให้กาย วาจา ใจทำอะไรออกมาข้างนอก ทันทีที่ใจคิดแล้วกายทำ ปากพูด ตรงนั้นกรรมมันก็กำลังให้ผลอยู่แล้ว แต่การให้ผลในระดับใกล้ตัวอย่างนี้เราไม่ค่อยมองกัน

ฉะนั้น โดยสรุป กรรมจึงให้ผลในเหตุปัจจุบันขณะ นั่นคือพอเราคิด แล้วกายทำ ก็มีการทำกรรม และการรับผลอยู่ในขณะนั้นทีเดียว ประการต่อมาคือ ให้ผลในชาติหน้า หมายความว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำในปัจจุบันชาตินี้ แล้วบางอย่างให้ผลไปแล้ว เช่น เราทานข้าว ผลของการทานข้าวก็ทำให้เราอิ่มไปแล้ว แต่เวลาเราไปสร้างโบสถ์ สร้างวิหาร กรรมดีในส่วนนี้ยังไม่ให้ผลเราก็ถึงแก่กรรมเสียก่อน พอเราตายแล้วก็ไปเกิดในชาติหน้า สมมติว่าได้โควตากลับมาเป็นคนอีกครั้งหนึ่ง กรรมทั้งดีและชั่วมันให้ผลในชาตินี้ไม่ทัน เขาก็จะยกยอดไปให้ผลในชาติหน้า พอยกยอดไปชาติหน้าแล้วก็ยังไม่จบ เพราะในระหว่างชาติหน้าเราไปทำกรรมอีกแล้วมันก็จะยกยอดไปให้ผลในชาติต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะสิ้นกระบวนการของการให้ผลของ

กฎแห่งกรรม พร้อมกันนั้นก็มีกรรมบางอย่างที่พยายามจะให้ผล แต่โอกาสไม่มีเลย สุดท้ายก็เลิกรากันไป อย่างนี้เรียกว่าอโหสิกรรม

ฉะนั้น กล่าวโดยสรุป การให้ผลของกรรม มี ๔ มิติ คือ

๑. กรรมให้ผลในปัจจุบันขณะ คือในชีวิตนี้ ในขณะจิตนี้

๒. กรรมให้ผลในชาติหน้า

๓. กรรมให้ผลในชาติต่อไป

๔. กรรมเลิกให้ผล คือ อโหสิกรรม เช่น กรณีขององคุลิมาล องคุลิมาลนั้นฆ่าคนมาแล้ว ๙๙๙ คน ความจริงฆ่ามากกว่านั้น เพราะว่าก่อนนั้น เขาฆ่าแล้วไม่ได้นับ เขามั่นใจว่าความจำดี ฆ่าเสร็จแล้วก็นับในใจ

ทีนี้พอเขาฆ่าเยอะๆ ชักจำไม่ได้ เขาก็เลยบอกไม่เป็นไรที่ฆ่ามานั้นไม่นับ แล้วเริ่มฆ่าคนใหม่ต่อไป และตัดเอาเฉพาะนิ้วร้อยเป็นพวงมาลัยมาห้อยคอ จึงมีชื่อใหม่ว่า องคุลิมาล แปลว่า โจรผู้มีนิ้วเป็นพวงมาลัย ตั้งแต่นั้นเขาจึงเริ่มนับ พอเริ่มนับไปได้ ๙๙๙ คน คนสุดท้ายที่จะฆ่าคือแม่ แต่พระพุทธเจ้าเสด็จมาขวางไว้เสียก่อน ก็เลยไม่ได้ฆ่า

พอพบพระพุทธเจ้า องคุลิมาลทิ้งดาบ บวชกับพระพุทธเจ้า กลายเป็นพระอรหันต์ โดยตรรกะของกฎแห่งกรรม คนที่ฆ่าคนมามาก

ขนาดนั้น ควรจะถูกฆ่าไหม ถูกฆ่าชาติเดียวยังน้อยไปใช่ไหม แต่เชื่อไหม องคุลิมาลไม่ได้ถูกฆ่า และในภพหน้าท่านก็ไม่เกิดอีกต่อไปแล้ว เพราะว่าเป็นชาติสุดท้ายของท่าน การไปฆ่าคนมาจำนวนมหาศาล ท่านได้รับกรรมไหม ก็ตอบว่าได้รับกรรม แต่แทนที่จะได้รับกรรมในลักษณะถูกฆ่า กรรมนั้นส่งผลแค่เวลาท่านไปบิณฑบาต ถูกชาวบ้านเอาก้อนหินปาหัว ก้อนดินก้อนอิฐทั้งหลายที่เขาขว้างไก่ขว้างหมู ขว้างหมา ไม่ว่าจะขว้างจากที่ไหนก็ตามกลายเป็นแรงกรรมปลิวมาถูกหัว ถูกขา ถูกแขนองคุลิมาลทุกวัน ไม่รู้ก้อนหินก้อนดินนั้นมันมาจากไหน ท่านหัวแตกกลับวัดทุกวัน

องคุลิมาลไปบิณฑบาต ถูกก้อนอิฐก้อนดินปลิวมาถูกท่านหัวแตกกลับวัดทุกวัน ร้องไห้ไปหาพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าตรัสว่า องคุลิมาล กรรมที่เธอสมควรจะได้รับ ซึ่งควรจะถึงแก่ชีวิต แต่บัดนี้กรรมนั้นได้ลดทอนความเข้มข้นลงไป กลายเป็นแค่หัวแตกอย่างนี้ ทำไมเป็นเช่นนั้น เพราะกรรมใหม่ของเธอคืออรหัตผลที่เธอได้บรรลุ มีคุณานุภาพสูงกว่ากรรมชั่วทั้งปวงที่เธอเคยทำมา

ฉะนั้น พอกรรมเก่ากรรมชั่วทั้งหลายตามมาจะให้ผล มาเจอกับกรรมใหม่ของพระองคุลิมาล คืออรหัตคุณ มันยิ่งใหญ่มากกรรมเก่าก็ทำได้แต่เก้ๆ กังๆ ตอนนั้นท่านชั่ว แต่ตอนนี้ท่านเป็นพระอรหันต์

กรรมเก่ามันก็เขิน ไม่กล้าเล่นงานพระอรหันต์ ก็ค่อยจืดค่อยจาง ลงไปตามลำดับ จืดจางมากจนขั้นสุดท้ายก็ทำได้แค่ทำให้ท่านหัวแตก แล้วท่านก็ถึงแก่มรณภาพโดยสงบ ไม่ต้องถูกฆ่า เห็นไหมว่าอโหสิกรรม เป็นไปได้จริง

สมมติว่ามีน้ำอยู่ครึ่งแก้ว หากเทสีแดงใส่ลงไป น้ำครึ่งแก้ว ก็จะกลายเป็นน้ำสีแดงไปทั้งหมดอย่างเข้มข้น แต่ถ้าเพิ่มน้ำเข้าไป จนเต็มแก้ว ในขณะที่สีแดงไม่ได้เทเพิ่มเข้ามา สีแดงจะถูกเจือจางลง บางทีพอเราเพิ่มน้ำมากขึ้นไปเรื่อยๆ สีแดงนั้นจะเจือจางลงไปทุกที จนแทบจะมองไม่เห็น กลายเป็นสีอ่อนๆ น้ำสีขาวก็จะชัดกว่าสีแดง

ความข้อนี้ฉันใด เวลาท่านทำกรรมต่างๆ มา ไม่ว่าเป็นกรรมดี หรือกรรมชั่วก็ตาม แล้วท่านพยายามทำกรรมใหม่เพิ่มเข้าไป กรรมใหม่นี้ ก็จะไปทอนกรรมชั่วให้ลดความเข้มข้นลง สุดท้ายกรรมชั่วนั้น ถึงแม้ มีอยู่ แต่ไม่มีโอกาสจะแสดงผล เพราะกรรมใหม่มันถ่วงดุลไป กรรมนั้น เป็นอโหสิกรรม กรณีของพระองคุลิมาลคือตัวอย่างที่ชัดที่สุดของการ ได้รับผลแห่งกรรมที่เรียกว่าอโหสิกรรม เมื่อท่านบรรลุเป็นพระ อรหันต์แล้ว ท่านเปล่งอุทานว่า ผู้ใดเคยประมาทมาขอลาก่อน แต่กลับ ย้อนไม่ประมาทได้ในภายหลัง ผู้นั้นย่อมนำโลกนี้ให้สว่างไสว ดังหนึ่ง ดวงจันทร์พ้นจากเมฆที่มืดมิด



วิธีชนะกรรม

ฉะนั้น มองเห็นทางที่จะชนะกรรมแล้วหรือยัง นั่นคือ อโหสิกรรมนั่นเอง จะเห็นว่าเราชนะกรรมกันได้ ไม่ใช่ เกิดมาพอมีกรรมแล้ว ก็ก้มหน้ารับกรรมกันไปแทบล้ม แทบตาย

วิธีชนะกรรมที่เราทำๆ กันอยู่ทุกวันนี้ เช่น ไปให้พระบังสุกุลเป็นบังสุกุลตายก็ดี ไปสร้างพระพุทธรูป ๘๔,๐๐๐ องค์ก็ดี ไปบูชาของดำก็ดี เหล่านี้ทั้งหมด เป็นวิธีชนะกรรมของศาสนาอื่นไม่ใช่ของพระพุทธศาสนา จะให้ผลหรือไม่ ไปถามศาสดาของศาสนาอื่นดู

แต่ในทัศนะของพุทธศาสนา วิธีชนะกรรมมีวิธีเดียว คือการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์แปด หรือเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่เรื่อยๆ คุณภาพจิตจะถูกเปลี่ยนเป็นสัมมาทิฐิ พอเป็นสัมมาทิฐิ คือเห็นชอบตามทำนองคลองธรรม จิตก็จะเปลี่ยนคุณภาพ จากเห็นผิดเป็นเห็นชอบ การกระทำก็เปลี่ยน ชีวิตก็เปลี่ยน พอชีวิตเปลี่ยน ผลของการกระทำที่เกิดจากชีวิตที่เปลี่ยนนั้นก็ทำให้กลายเป็นคนใหม่ได้

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ถึงเราจะเคยเป็นคนชั่วมาก่อน พอเราเปลี่ยนความคิดให้เป็นสัมมาทิฐิแล้ว การกระทำก็เปลี่ยน เราจึงเป็นคนใหม่ในชีวิตนี้ได้ ไม่ต้องรอจนตายแล้วเราถึงจะเป็นคนใหม่ในชีวิตนี้นี่เอง ถ้าเราปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ นั่นคือมีสัมมาทิฐิ เห็นว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว แล้วก็ทำดีหนีชั่ว แค่นี้เองถ้าเราเปลี่ยนวิธีคิดของเราได้ ชีวิตของเราจะเปลี่ยนทั้งหมด ถ้าชีวิตทั้งชีวิตเราเปลี่ยนทั้งหมด ผลของชีวิตทั้งหมดก็จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เพราะชีวิตเป็นผลผลิตของความคิด

พระพุทธเจ้าตรัสว่า *จิตเตนะ นียติ โลโก* โลกหมุนไปด้วยความคิด โลกในที่นี้หมายถึงชีวิตของเรา ชีวิตของเราจะหมุนไปข้างดี จะหมุนไปข้างชั่ว จะหมุนไปข้างสูงหรือข้างต่ำ ขึ้นอยู่กับว่าเราคิดอย่างไร

ฉะนั้น ถ้าเราอยากเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต ให้เปลี่ยนวิธีคิดก่อน พอเปลี่ยนวิธีคิดได้สำเร็จ ชีวิตก็เปลี่ยน พอชีวิตเปลี่ยนปุ๊บ เราก็เปลี่ยนกฎแห่งกรรมของตัวเองได้ทันที ที่นี่ เดี๋ยวนี้ ในชีวิตนี้

วิธีชนะกรรมที่แท้จริง ไม่ใช่การไปแก้ที่เหตุปัจจัยภายนอก แต่ต้องแก้ที่เหตุปัจจัยภายในของตัวเรา ให้เราเป็นบุคคลสัมมาทิฐิ พอเป็นบุคคลสัมมาทิฐิ การกระทำของเราก็จะกลายเป็นกุศลกรรม พอการกระทำของเราเป็นกุศลกรรม ชีวิตของเราก็จะดำเนินไปด้วยปัญญา ไม่ถูกกิเลสยั่วยวน รุมเร้า หรือชักจูงอีกต่อไป ชีวิตของผู้ที่ดำเนินอยู่ด้วยปัญญาคือชีวิตของผู้ที่อยู่บนเส้นทางของการตัดกรรมที่แท้จริง

กล่าวโดยสรุป วิธีชนะกรรม วิธีตัดกรรมที่แท้จริง ได้แก่การดำเนินอยู่บนเส้นทางสายอริยมรรคมีองค์ ๘ หากเราดำเนินอยู่บนเส้นทางของอริยมรรคมีองค์ ๘ แล้ว ไม่จำเป็นต้องสำเร็จถึงขั้นเป็นพระอรหันต์ ขอแค่เพียงเราเริ่มต้นมีสัมมาทิฐิ ตรงนั้นแหละกระบวนการชนะกรรมของเราก็ได้เริ่มต้นแล้ว





ธรรมะดับร้อน

สิ่งที่จะพูดต่อไปนี้คงจะสอดคล้องกับหลายเรื่องที่ทำให้เราหลายคนร้อนอกร้อนใจ ขอให้เป็นคาถาไว้สัก ๔ ข้อ เป็นธรรมะดับร้อน เป็นคาถาที่จำกันง่ายๆ เมื่อนำไปปรับใช้ก็จะทำให้คลายร้อนได้พอสมควร แต่ถ้าทำได้ครบทุกข้อ หายร้อนทันที นั่นก็คือ

๑. อย่าเป็นนักจับผิด

๒. อย่ามัวคิดริษยา

๓. อย่าเสียเวลากับความหลัง

๔. อย่าฟังเสียงปาปมิตร



๑. อย่าเป็นนักจับผิด

คนเราส่วนใหญ่มีแนวโน้มชอบจับผิด เราแต่ละคนชอบจับผิดมากกว่าจับถูก เวลาเราเขียนจุดเล็กๆ จุดหนึ่งบนแผ่นกระดาษเอ ๔ จุดเดียว ถ้าถามว่า เราเห็นอะไรมากกว่ากัน ระหว่างจุดหนึ่งจุดกับแผ่นกระดาษสีขาวทั้งหมด คนส่วนใหญ่จะไปติดอกติดใจตรงจุดจุดเดียว มีผลไม้หนึ่งผล ถ้ามันช้ำอยู่หนึ่งจุดเมื่อหยิบมาพลิกดู คนจะไปติดใจตรงที่มันช้ำ มนุษย์มักจะเป็นอย่างนั้น

ครั้งหนึ่งอาตมภาพไปออกรายการโทรทัศน์ พูดอยู่เป็นชั่วโมง พอเดินกลับออกมามีโยมโทรศัพท์เข้ามา บอกว่า วันนี้ทำไมพระอาจารย์ดูผมยาวกว่าทุกครั้ง อาตมาเลยถามกลับว่า นี่อาตมาพูดมาเป็นชั่วโมงนี่รู้เรื่องไหม ไม่รู้ค่ะ รู้แต่ว่าวันนี้ท่านผมยาว ก็มันยังไม่ถึงเวลาโกนไง เห็นไหม คือเวลาดูนี่ดูทุกจุด แล้วจุดดีๆ ไม่สนใจ ที่เราพูดมาเป็นชั่วโมงไม่สนใจ กลับไปดูที่อื่น บางครั้งดูแม้กระทั่งมือไม้นะ ดูว่าเรายกไม้ยกมือประกอบ แต่ธรรมะไม่รู้เรื่อง มองหาจุดนั้นจุดนี้ไปเรื่อย มนุษย์ไม่ค่อยมองภาพรวม แต่ชอบมองจุดใดจุดหนึ่งซึ่งเป็นจุดเล็กๆ และเป็นจุดที่เสียหาย

ที่วัดป่าแห่งหนึ่ง มีกุฏิหลายสิบหลัง แบ่งเป็นแถว กุฏิทุกหลังหันหน้าเข้าหากันเพื่อให้พระแต่ละรูปตรวจสอบซึ่งกันและกัน หน้ากุฏิแต่ละหลังมีก๊อกน้ำให้พระได้ใช้สอยซักผ้า ซักจีวร เป็นน้ำดื่ม น้ำฉัน น้ำใช้

มีกุฏิหลังหนึ่งซึ่งมีหลวงตาแก่ๆ เป็นเจ้าของ หลวงตารูปนี้ท่านเป็นนักจับผิด วันหนึ่งท่านไปบิณฑบาตแต่เช้าตรู่เลยนะ ๗ โมงเช้ากลับมาเห็นกุฏิอีกหลังหนึ่งเปิดน้ำทิ้งไว้ ท่านไม่ได้ตรงรี่เข้าไปปิดหรอกตามนิสัยนักจับผิด แต่ท่านเดินขึ้นกุฏิตัวเองแล้ว ลากเก้าอี้มานั่งแอบมองอยู่ข้างหน้าต่าง ดูซิว่าจะมีใครผ่านมาแล้วมันจะปิดไหม

แทนที่ท่านจะปิดน้ำเสียเอง กลับลากเก้าอี้มานั่งข้างหน้าต่างทอดตามองผ่านไปมา

มีคนเดินผ่านมาหนึ่งคน หลวงตาแกก็ลุ้นว่า ปิดไม่ปิด ปิดไม่ปิด ผ่านมาปุ๊บไม่ปิดน้ำ ท่านขีดหนึ่งเลยนะ ผ่านไปโดยไม่ปิดน้ำ เดินผ่านมาสองคนเห็นน้ำไหลออกมา ยังไม่มีใครปิด ขีดสองขีด สามขีด สี่ขีด ห้าขีด หกขีด ทั้งหมดได้สิบสามขีด แสดงว่ามีคนเดินผ่านตรงจุดนั้น ๑๓ คน เห็นน้ำไหลแต่ไม่มีใครปิด ท่านยิ้มเป็นที่พอใจมาก

พอถึงวันศุกร์ท่านนำเรื่องนี้เข้าสู่ที่ประชุม สวดมนต์เสร็จ ท่านก็ลุกขึ้นพูดในห้องประชุม รู้ไหมวัดเราทุกวันนี้ค่าน้ำก็ขึ้น ค่าไฟก็ขึ้น เพราะพวกเรานี่เห็นแก่ตัว มีอยู่วันหนึ่งนะ กุฏิตรงข้ามผมนี่ เปิดน้ำทิ้งไว้ตั้งแต่เช้า ผมนั่งสังเกตดู มีคนเดินผ่านมา ๑๓ คนไม่มีใครปิดเลย ด้วยเหตุนี้ค่าไฟ ค่าน้ำ มันถึงได้ขึ้น เณรฟังอยู่ก็รำคาญมาก จึงพูดขึ้นว่า หลวงตาครับ ก็หลวงตาเห็นเป็นคนแรกทำไมไม่ปิดเสียเลยล่ะครับ เห็นไหม เจออย่างนี้หลวงตาก็ไม่รู้จะไปอย่างไรเหมือนกัน เพราะจ้องจะจับผิดคนอื่นเลยลืมไปว่าตัวเองก็บกพร่องเหมือนกัน

ฉะนั้นผู้รู้จึงบอกว่า เวลาเราชี้นิ้วว่าใคร สี่นิ้วที่เหลือกำเข้าหาตัวเราหมดเลย แต่เรารู้ไหม เราไม่รู้ ในขณะที่เราพยายามจะจับผิด

คนอื่น เราได้มองข้ามตัวเองไป กิเลสของเราก็ฟูขึ้น ฟูขึ้น คนที่คอยจับผิดคนอื่นนั้น จิตใจจะหม่นหมอง เพราะเขาเห็นแต่ของเน่าคนอื่นทำอะไรดีๆ ให้ดูไม่ดู จะหาช่องดูแต่ของที่ไม่ดี

แต่คนที่มีปัญญานั้นเขาจะไม่เป็นนักจับผิด แต่เขาเป็นนักจับถูก นักจับถูกเป็นอย่างไร ต้องดูตัวอย่างท่านพุทธทาส ท่านพุทธทาส ท่านอยู่ที่สวนโมกข์ วันหนึ่งมีพระในวัดนั้นแหละ เข้าชื่อกันมายาวเป็นหางว่าว ฟ้องท่านอาจารย์พุทธทาสว่า หลวงพ่อครับ มีพระอยู่รูปหนึ่งไม่ช่วยทำกิจของสงฆ์ นอนก็ตื่นสาย ไม่ไปบิณฑบาต พระอย่างนี้นี่ถ้าหลวงพ่อไม่ไล่ออกไป พวกผมจะออกเองครับ

ท่านพุทธทาสจึงเรียกพระรูปนั้นมา ท่านเป็นนักจับถูกนี่ ท่านไม่เชื่อข้อมูลที่ได้รับรายงาน ท่านก็เรียกพระรูปนั้นมาในที่ประชุม แล้วถามว่าเป็นอย่างไร เขาว่าเธอไม่ได้ทำอะไรเลยนี่จริงหรือเปล่า พระรูปนั้นก็บอกว่า หลวงพ่อครับ ผมนี่ตื่นมาตั้งแต่ตีสาม ล้างหน้าล้างตา พอตีสี่ผมก็ไปเคาะระฆังให้พระทั้งวัดได้ลุกขึ้นมาสวดมนต์ เคาะระฆังเสร็จผมก็กลับมาจำวัด นั่นแหละครับงานที่ผมทำ

ท่านพุทธทาสยิ้ม เออ มันก็ยังมีดีอยู่นี่หว่า อย่างน้อยทุกเช้ามันเคาะระฆัง ถ้าอย่างนั้นฉันยังไม่ไล่เธอออก พระทั้งหมดผิดหวังไปตามๆ กัน พระรูปอื่นมองไม่เห็นความดีของท่าน ฉะนั้นคนที่ถูกว่าเสีย

ทั้งหมดนี่นะ ถ้าเรามองดีๆ ก็มีข้อดีอยู่ในนั้น แต่คนส่วนใหญ่นี่มักจะเอาจุดที่ผิดนิดเดียวไปลบความดีทั้งหมดแล้วบอกว่าใช้ไม่ได้

ในโลกนี้ไม่มีใครดีทั้งหมดและไม่มีใครเสียทั้งหมด ถ้าเราเจอใครสักคนหนึ่งแล้วบอกว่า ฉันนี่ดีทั้งหมดเลยตั้งแต่เกิดมาจนถึงบัดนี้ยังไม่มีความเสียหายอะไร อย่าคบคนอย่างนี้นะ มันดีจนน่าวิตกผิดปกติ ธรรมชาติมนุษย์นั้น คนดีคนชั่วมันเป็นสิ่งสัมพัทธ์ อาจจะดีจุดนี้ อาจจะเสียจุดนี้ ไม่มีใครดีทั้งหมด และไม่มีใครเสียทั้งหมด ไม่มีเหตุผล ไม่มีประโยชน์ที่เราจะไปเสียเวลาจับผิดคนอื่น

เราต้องมองหาแง่ดีของคน เพื่อจะได้มีกำลังใจในการทำแต่สิ่งที่ดีๆ ถ้าเราจะแสวงหาคนที่ดีทั้งหมดในโลกนี้ ไม่มีใครให้คบ ไม่มีหรอกคนที่ดีทุกแง่ทุกมุม ถ้าเราจะแสวงหาคนอย่างนั้นเพื่อนับเป็นเพื่อนนี่หาไม่เจอ แต่ให้เราถือหลักว่าในดีมีเสียในเสียมีดี คิดอย่างนี้เหมือนท่านพุทธทาส ดีจุดเดียวท่านก็ถือว่าคนคนนั้นมีค่าแล้ว

คนทุกคนล้วนแล้วแต่มีดีมีเสียปะปนกันไป ฉะนั้นเวลาเรามองคนหรือเรามองอะไรก็ตาม มองให้เห็นจุดดีของคนนั้น ถ้าเรามองไม่เห็นจุดดีของคนที่เราคบ ที่เรารู้จัก แสดงว่าเราเป็นมนุษย์ที่มองโลกในแง่ลบ ถ้าเรามองโลกในแง่ลบ ชีวิตเราก็ลบ ถ้าเรามองโลกในแง่บวก

ชีวิตเราก็บวก ฉะนั้นคนที่เป็นนักจับผิดในชีวิตนี้ไม่ได้เห็นสิ่งดีๆ หรอก ได้เห็นแต่สิ่งเสียหาย

ถ้าใช้สำนวนท่านพุทธทาสจะบอกว่าชอบกินของเน่า ที่สวนโมกข์มีฝรั่งมาอยู่กับท่าน ฝรั่งคนนี้เป็นนักจับผิดตัวยง เพราะนิสัยฝรั่งทำอะไรก็ต้องการความสมบูรณ์แบบทุกอย่าง ทีนี้ท่านมาอยู่ในสวนโมกข์ท่านก็สังเกต พระรูปนั้นกราบไม่สวย รูปนี้นอนตื่นสาย รูปโน้นไม่ช่วยงานคณะสงฆ์ เห็นอะไรผิดปกติท่านจะเอาไปฟ้องท่านพุทธทาสทุกครั้ง

อยู่มาวันหนึ่ง ท่านพุทธทาสก็เลยบ่นขึ้นมาว่า คุณนี่ก็แปลกอยู่ดีๆ ไม่ชอบ ชอบกินของเน่า ฝรั่งเลยงง อะไรครับหลวงพ่อที่บอกว่าผมชอบกินของเน่า ท่านก็บอกว่า ใครทำอะไรผิดที่ไหนในวัดนี่คุณเที่ยวไปรู้มันเสียทั้งหมด ความดีของคนคุณไม่รู้จักเลย นี่แหละคนที่ชอบจับผิดคนอื่น พวกนี้ชอบกินของเน่า

ทุกสิ่งทุกอย่างมีดีมีเสียในตัวของมันเอง พยายามมองหาข้อดีให้เจอ แล้วเราจะรู้สึกว่าในโลกนี้ยังมีสิ่งที่ดีๆ อีกเยอะแยะมากมายให้เราได้ชม

ถ้าเราอยู่ที่บ้านแล้วสามีพูดมาก มองแง่ดีนะ ภรรยาต้องมองแง่ดีว่าพูดมากก็ดีเหมือนกัน สามีเรานี่เป็นนักพูดชั้นสูง เพราะว่าพูดโดยที่ไม่สนใจว่าจะมีใครฟังหรือไม่ฟัง ใช่ไหม ภรรยาขี้บ่น สามีก็ต้องมองแง่ดีนะ มันดีเหมือนกัน ฝึกเราให้ได้บำเพ็ญขันติธรรม

คุณหมอคนหนึ่งเล่าว่าเจอประสบการณ์แปลกๆ เยอะมาก ซึ่งต้องทำให้คุณหมอมองโลกในแง่ดี ถ้าไม่มองโลกในแง่ดีนี่อยู่ไม่ได้ คนที่มาหาแทบหาคนปกติไม่เจอ เพราะคุณหมอเป็นนักจิตวิเคราะห์ วันหนึ่งมีสามีภรรยาคู่หนึ่งมาปรึกษา สามีปรึกษาว่า อยู่ที่บ้านทุกข์ครับ ทำไม ทะเลาะกับภรรยาบ่อยมาก ทะเลาะบ่อยนี่ผมไม่กลัวหรอก แต่ผมกลัวอยู่อย่างเดียว เวลาทะเลาะเธอชอบปาข้าวของ เครื่องแต่งบ้านดีๆ เธอเอามาปาหัวผมหมดเลยครับ แล้วคุณคิดอย่างไร ผมคิดว่าจะเลิกดีไหม

หมอก็บอกว่าเอาอย่างนี้ อย่าเพิ่งเลิก คุณก็สังเกตใช่ไหม เวลาทะเลาะกันนี่ภรรยาชอบเอาข้าวของมาปาหัวคุณ เธอทำอย่างนั้นแสดงว่าเธอต้องมีความสุขมากใช่ไหม ก็น่าจะใช่นะครับ ผมเคยสังเกตดูนะ ถ้าเธอปาถูกผมเมื่อไร เธอจะดีใจมาก หมอบอกเอาอย่างนี้ครั้งต่อไป ถ้าเธอมีความสุขจากการเอาข้าวของมาปาหัวคุณ คุณลองหลบให้ได้ ลองหลบดู สามีกลับไปก็ชวนภรรยาทะเลาะทันที พอทะเลาะกันปั๊บ ได้เรื่อง ถ้วยจานชามบินว่อนไปหมด สามีก็ทำตามที่หมอแนะนำ จานบินมาก็หลบ ถ้วยบินมาก็หลบ พอตัวเองหลบได้ปุ๊บ รู้สึกมีความสุขมาก ส่วนภรรยาปาไม่ถูกก็รู้สึกทุกข์

ตั้งแต่นั้นมาเขาเลยได้บทสรุปว่า เอาละ เรารู้วิธีรับมือแล้ว คนหนึ่งปาอย่างมีความสุข คนหนึ่งหลบอย่างมีความสุข เห็นไหมว่า

วิธีของหมอที่แนะนำให้มองโลกในแง่ดีนั้น ก็ทำให้คู่นี้อยู่กันต่อมายืดยาว เพราะถ้าไม่มองโลกในแง่ดีนี่ก็ต้องเลิกกันไป ภรรยาถนัดในการปา สามีก็ถนัดในการหลบ นี่ ต่างคนต่างดีคนละอย่าง ก็อยู่กันมาได้ นี่เป็นคำแนะนำของนักจิตวิทยา ที่เตือนให้เรารู้ว่าเวลาเราพบอะไรที่ไม่ดี ถ้าเปลี่ยนมุมมองใหม่ บางทีสิ่งดีๆ ก็อยู่ในนั้น

แต่ปัญหาคือ คนเราไม่ค่อยเปลี่ยนมุมมอง คนเราถ้าเชื่อเรื่องไหนแล้วจะเชื่ออย่างนั้น ไม่ค่อยเปลี่ยน แล้วก็เปลี่ยนยาก แต่พอเปลี่ยนมุมมองไม่ได้ ชีวิตของเราจะยุ่งไปหมด เราคิดอย่างไรชีวิตของเราก็จะเป็นไปอย่างนั้น

มีนิทานปรัชญาเซนของประเทศญี่ปุ่นเรื่องหนึ่งเล่าไว้ว่า มีพระบวชใหม่รูปหนึ่งชอบนั่งสมาธิมาก ทุกเช้าท่านตื่นตีสี่จะนั่งสมาธิถึงหกโมงเช้า อยู่มาวันหนึ่งท่านตื่นมานั่งสมาธิ นั่งไปสักพักหนึ่งพอจิตนิ่ง ท่านได้ยินเสียงแมวร้องอยู่หน้ากุฏิ ท่านเดินออกมาเห็นแมวร้อง ท่านเกิดความสงสารมาก เอามือลูบหัวแมว บอกอยู่ตรงนี้นะลูกนะ เดี๋ยวพ่อมา แล้วท่านก็ลงกุฏิไป ออกไปหลังวัดไปเคาะประตูบ้านโยม ขอน้ำนมวัว โยมก็ให้น้ำนมวัวมาถ้วยหนึ่ง ท่านได้น้ำนมวัวมาถึงปุ๊บก็เอาให้แมว แมวมันก็เลียกินจนอิ่ม เสร็จแล้วมันก็หลับปุ๋ย ท่านก็นั่งสมาธิต่อ

พอสายๆ แมวร้องอีกแล้ว ท่านก็ลืมตาดู สงสารแมว จึงไปขอน้ำนมวัวจากบ้านโยมมาอีกถ้วยหนึ่ง เอาให้แมว แล้วท่านก็ทำงานของท่านไป พอตอนหัวค่ำท่านนั่งสมาธิ จิตกำลังนิ่ง แมวร้องอีกแล้ว อู๊ย สงสารแมวก็เดินไปที่หลังวัด ขอน้ำนมวัวอีกถ้วยหนึ่ง ยื่นให้แมว แต่พอไปขอครั้งที่สามนี่โยมชักบ่น ทำไมแมวหลวงพี่มันหิวตลอดเลยใช่ไหม ท่านก็รู้สึกไม่ดีถูกโยมกระแนะกระแหน ได้น้ำนมถ้วยนี้มาเอาให้แมวเสร็จแล้วท่านก็ไม่สบายใจ

คืนนั้นพอเข้านอน ท่านก็คิดทั้งคืนว่า เอ จะทำอย่างไรกับแมวดีนะ รุ่งขึ้นท่านนั่งสมาธิ พอจิตนิ่ง แมวร้องอีกแล้ว ท่านก็คิดเมื่อวานเราไปขอน้ำนมวัวสามถ้วย รบกวนโยมถึงสามครั้ง ถูกโยมด่าอีกหนึ่งครั้งเราต้องแก้ปัญหา เช้าตรู่ท่านเดินไปหาโยม โยมอาตมาขอรบกวนโยมหน่อยได้ไหม อะไรเจ้าคะหลวงพี่ เมื่อวานก็มาตั้งสามรอบ อะไรกันนักกันหนานี่ เมื่อวานอาตมาขอน้ำนมวัว แต่วันนี้อาตมาขอบิณฑบาตวัวสักตัวได้ไหม

โยมก็ดีมากๆ เอ้า อยากได้ก็จูงไปเองละกัน ในชีวิตหลวงพี่ไม่เคยเลี้ยงวัวเลย นี่โยมยกวัวให้ จูงวัวมา ได้วัวตัวนั้นมาเอามัดไว้ใต้ถุนกุฏิ สักพักหนึ่งขึ้นไปนั่งสมาธิ พอนั่งสมาธิได้สักพักหนึ่ง วัวมันก็

เอาสีข้างไปถูกับเสากุฏิ ถูไปถูมา กุฏิก็โยกไปเยกมา โยกไปเยกมา โอย จิตไม่นิ่งเลย

สักพักหนึ่งแมวมันก็ร้อง สงสารแมวอีก ลงกุฏิมา น้ำนมวัวมันมาอย่างไรหนอ ในชีวิตไม่เคยรีดนมวัวเพราะเป็นพระ ลงไปดู เห็นนมวัวย้อยออกมาหลายเต้า เอาวะ ลองรีดนมวัวดู ทีนี้วัวกับควายมันแพ้จีวร เห็นอะไรแดงๆ นี่ไม่ได้ แล้วก็ห่มจีวรมุดเข้าไปใต้ถุน เอามือไปขยำนมวัวได้ครั้งเดียวเท่านั้น ขยำไปหมับหนึ่ง วัวเตะกลิ้งเลย กลิ้งออกมาจากใต้ถุนกุฏิ โอ้โห หน้าผากโนเลยคราวนี้

แต่ท่านไม่ละความพยายาม คลานเข้าไปรอบสอง รอบสาม วันนั้นถูกวัวเตะอยู่สองสามรอบกว่าจะรู้ทิศรู้ทาง รีดนมวัวเป็นแล้ว ก็เอาน้ำนมที่ได้ไปให้แมว แมวพอมันได้กินปุ๊บ อิ่ม มันก็หลับปุ๋ยสบาย ส่วนท่านนี่กระดำกระด่างไปหมด มอมแมมไปหมดเลย ตั้งแต่ท่านได้แมวมา ได้วัวมา เวลาในการนั่งสมาธิของท่านลดน้อยลง เพราะตอนกลางคืนวัวมันก็ร้อง วัวมันต้องกินหญ้าใช่ไหม แมวมันก็กินนม ท่านเอาแต่รีดนมวัว โดยลืมไปว่าวัวต้องกินหญ้า

อยู่มาสองวันแล้วนมวัวไม่มี เพราะท่านเอาแต่น้ำธรรมดาให้วัวกิน วัวมันไม่ได้กินหญ้า ไปรีดนมวัว วัวไม่มีน้ำนม ท่านก็คิดว่า เอ ต้องแก้ปัญหา ไปถามโยม โยมเอาอาหารอะไรให้วัวกิน หญ้าค่ะ แล้วหญ้า

อยู่ไหน หญ้าอยู่กลางทุ่ง แล้วจะไปเอาหญ้ามาอย่างไร หลวงพี่ก็ต้องไปเกี่ยวเอาสิ แล้วมันเกี่ยวกันอย่างไรล่ะ โยมหายเข้าไปในบ้าน เอ้า นี่เคียว ไปเกี่ยวเอาเอง ท่านกลับมาที่วัดแล้ววางจีวรไว้ สวมงอบ สวมหมวก ถือเคียวออกไปกลางทุ่ง

คิดดูนะ ตอนแรกท่านเป็นพระธรรมดาๆ รูปหนึ่ง นั่งสมาธิทุกวัน ต่อมาท่านไปขอน้ำนมมาให้แมวตัวหนึ่ง พอแมวมันหิวบ่อยๆ ท่านไปขอวัวตัวหนึ่งมาเลี้ยง รีดนมวัว ถูกวัวถีบ ตอนนี้ท่านกำลังไปเกี่ยวหญ้าอยู่กลางทุ่ง ชีวิตพระหนุ่มรูปนี้เริ่มวุ่นวายแล้ว เกี่ยวไปเกี่ยวมา ด้วยความที่เป็นมือใหม่หัดเกี่ยว เคียวก็เลยบาดมือเลือดโชก กลับมาเอาหญ้ามาป้อนให้วัว วัวก็เคี้ยวหญ้าไป แล้ววัวมันไม่ได้กินอยู่มื้อเดียว พอมันหิวมันก็ร้อง

ไปๆ มาๆ เวลานั่งสมาธิแทบไม่มี ตอนเช้านั่งสมาธิสักพักหนึ่ง แมวก็ร้อง พอแมวร้องก็ลงไปรีดนมวัว รีดนมวัวมาให้เสร็จแล้วไปบิณฑบาต กลับมาแล้วไปเกี่ยวหญ้ามาให้วัวอีก วัวเคี้ยวหญ้าไปสักพักเดี๋ยวก็เอาสีข้างมาถูกับเสากุฏิ กุฏิก็โคลงไปโคลงมา เอ๊ะ ชีวิตพระที่เคยสงบชักจะยิ่งวุ่นวายมากขึ้นๆ ท่านก็คิดว่าเราต้องแก้ปัญหา

ไปหาโยม โยม อาตมาขอรบกวนอะไรอย่างสิ โยมก็ถาม จะกวนอะไรอีกล่ะ ขออะไรโยมก็ให้ไปหมดแล้ว ทีนี้จะขออะไร อาตมา

ขอลูกสาวโยมได้ไหม เอาไปทำไม เอาไปช่วยเกี่ยวหญ้าให้วัว โยมก็บอก เอาไปๆ จะได้หมดปัญหา นังหนูไปช่วยหลวงพี่ที ไปเกี่ยวหญ้าให้ท่านหน่อย นังหนูก็ไปเกี่ยวหญ้ามาให้วัว ทำทุกวัน...ทุกวัน วัวก็อ้วน หลวงพี่ก็เห็นว่า แหม วัวมันก็สวย คนเกี่ยวหญ้าก็สวยนะ เกี่ยวไปเกี่ยวมา ไปเกี่ยวจีวรหลวงพี่หลุดเลย ในที่สุดก็ต้องลาสิกขาไปเป็นลูกเขยโยมข้างวัด

ช่วงตอนโปรโมชั่นทุกอย่างมันดีไปหมด ภรรยาเอาอกเอาใจทุกอย่าง ท่านก็รู้สึกว่าชีวิตครอบครัวมันดี รู้อย่างนี้ฉันสึกมาตั้งนานแล้ว ก่อนโปรโมชั่นทุกอย่างวิเศษเลิศเลอไปหมด พอหลังโปรโมชั่นภรรยาท้องเท่านั้นแหละ ภรรยาเริ่มไม่ทำอะไรแล้ว ท่านต้องทำหน้าที่ทิดสึกใหม่ของเราต้องมาเลี้ยงลูก ลูกร้องให้ก็ปลอบไม่เป็น ลูกหิว ลูกตื่นมากลางดึก ท่านก็ต้องตื่นตามลูก ทุกข์หนักหนาสาหัส พอปลอบลูกไม่เป็น ทำมาหากินอะไรไม่เป็นสักอย่าง ภรรยาก็ชี้หน้าด่า บางทีก็ดึงหู ดึงแก้ม แล้วบอกว่านี่ไงมันบวชนาน ทำอะไรไม่เป็นสักอย่าง

ทุกข์เหลือเกิน ทุกข์หนักเข้า หนักเข้า หนักเข้า พอภรรยาไม่อยู่ท่านนั่งร้องให้ ไม่มีทางไป ร้องให้ วันหนึ่งพอภรรยาไปเล่นไพ่กับเพื่อนท่านอุ้มลูกตัวเล็กๆ เดินไปเดินมา เท้าก็พาเดินกลับเข้าวัดเดิม เดินลัดเลาะไปตรงโน้นตรงนี้ จนกระทั่งเดินมาถึงท้ายวัด ไปเจอกุฏิเก่าของ

ตัวเอง อุ้มลูกมามองกุฏิ กุฏินี้ฉันเคยอยู่มาหลายปี คิดถึงความหลังตอนที่บวชแล้วมีความสุข มองไปมองมาเจอแมวตัวเดิมนอนอยู่บนขื่อ ท่านคิดขึ้นมาได้ว่า เจ้าตัวนี้ตัวเดียวชีวิตฉันถึงแย่ขนาดนี้ วางลูกลง หยิบก้อนหินก้อนหนึ่งปาหัวแมว ปาไม่ถูก แมววิ่งหายไปเลย ท่านก็อยู่กับความทุกข์ต่อมา

เห็นไหม นี่คือชีวิตของคนที่เจอความทุกข์แล้วคิดไม่เป็น พอคิดไม่เป็นชีวิตก็เดินเข้าสู่วงจรของความทุกข์ จากแมวตัวเดียวทำให้พระหนุ่มรูปนี้มีปัญหาชีวิตมากมาย เพราะฉะนั้นชีวิตของเราจะดีหรือไม่ดี จะสุขหรือจะทุกข์ ขึ้นอยู่กับวิธีคิดของเรา ถ้าเราคิดเป็น ชีวิตก็ร่มเย็นเป็นสุข ถ้าคิดไม่เป็น ชีวิตก็เข้าสู่วงจรของความทุกข์

ฉะนั้นหลักของการคิดคือ ขอให้เราทั้งหลายฝึกที่จะเป็นคนมองโลกในแง่ดี จะมองโลกในแง่ดีได้ก็ต้องเป็นนักจับถูกให้ได้เสียก่อน อย่าเป็นนักจับผิด ถ้าเราเอาแต่เป็นนักจับผิด ทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวไม่มีอะไรดีสักอย่าง





๒. อย่ามัวแต่คิดริษยา

มีใครบ้างไหมที่ไม่เคยริษยาใครเลย มีไหม หายาก
มาก ทุกคนล้วนแล้วแต่เคยริษยาใครหรืออะไรเสมอ
โดยเฉพาะประเทศไทย เป็นประเทศที่มีความริษยา
เข้มข้นมาก อาตมาคิดว่าถ้าใครทำมาหากินอะไร
ไม่ได้เลยในเมืองไทย ขอแนะนำให้ทำริษยากระป๋อง
ขาย เอาความริษยาของคนไทยมาทำเป็นบรรจุภัณฑ์

แล้วส่งขายเมืองนอก เมดอินไทยแลนด์ ประเทศไทยนี่ริษยากันจนบ้านเมืองพัง ทุกยุคทุกสมัย

ในทางพระพุทธศาสนา มีหลักธรรมอยู่ชุดหนึ่ง เรียกว่าพรหมวิหารธรรม คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เมตตาคือรักกัน คนไทยก็ทำได้ กรุณาคือช่วยเหลือกัน คนไทยก็ทำได้ พอมาถึงมุทิตา ยินดีต่อกันและกันในยามที่เขาได้ดีมีสุข คนไทยทำไม่ค่อยได้ พระท่านบอกให้มุทิตา แต่คนไทยเอาริษยามาแทนที่ พอมาถึงอุเบกขา วางเฉยก็ทำได้ ฉะนั้นที่ทำได้ยากที่สุดคือมุทิตา

ทำไมคนไทยจึงเอาแต่ริษยา แต่มุทิตาไม่ค่อยเป็น เพราะใจของเรามันแคบ ใจไม่เคยถูกฝึกให้กว้าง ใจมนุษย์ถ้าไม่ฝึกจะเป็นที่ที่แคบที่สุด จะเป็นที่ที่มืดที่สุด จะเป็นที่ที่ต่ำที่สุด แต่ถ้าฝึกแล้วจะเป็นที่ที่กว้างที่สุด สว่างที่สุด และก็สูงที่สุด นี่คือศักยภาพของหัวใจอาตมาขอเล่าตัวอย่างของความริษยา เพื่อแสดงให้เห็นว่าถ้ามันเกิดขึ้นมาแล้ว มันทำลายได้หนักขนาดไหน

มีกษัตริย์องค์หนึ่ง มีโอรสอยู่สององค์ กษัตริย์องค์นี้รู้ดีว่าตัวเองจะมีชีวิตอยู่อีกไม่นาน จึงตัดสินพระทัยจะยกราชบัลลังก์ให้ลูกชายคนโต ทีนี้การจะสถาปนาลูกชายคนโตเป็นกษัตริย์ใหม่ก็เกรงว่าจะถูกลูกชายคนเล็กปฏิวัติ เพราะรู้ดีว่าเจ้าลูกชายคนเล็กริษยารุนแรงมาก

วันหนึ่งอยากจะทดสอบว่าเจ้าลูกคนเล็กริษยารุนแรงขนาดไหน จึงทรงเรียกลูกชายคนเล็กมาเพื่อบอกว่าจะให้รางวัล พอลูกชายคนเล็กมาถึงเท่านั้นเอง พระองค์ก็บอกว่า ลูก พ่อจะให้พรเจ้านะ เจ้าอยากได้อะไรเจ้าขอมาได้เลย แต่มีข้อแม้ว่า ถ้าเจ้าได้หนึ่งอย่าง พี่เจ้าต้องได้สองอย่าง ในฐานะที่เขาเป็นพี่

ลูกชายคนเล็กพอรู้ว่าจะได้พรจากพ่อก็ยิ้ม แต่พอพ่อบอกเงื่อนไขว่าตัวเองได้อะไร พี่ต้องได้สองอย่างในฐานะที่เขาเป็นพี่ ถึงกับยิ้มไม่ออก พ่อถามว่าลูกอยากได้อะไร ขอลูกไปคิดก่อนได้ไหม เอ้าถ้าอย่างนั้นไปคิดก่อน คิดออกเมื่อไรลูกมารับพรจากพ่อนะ

กลับไปที่วัง คิดตั้งแต่หัวค่ำจนถึงรุ่งเช้าก็ยังคิดไม่ออก จะขอพรจากพ่อว่า ขอสนมเจ๋งๆ สักคนหนึ่ง เอ๊ะ แต่ถ้าได้สนมเอกมาหนึ่งคน พี่ก็ต้องได้สองคน ไม่เอาดีกว่า ขอพระตำหนักใหม่หนึ่งหลัง อือ พี่ก็ต้องได้สองหลัง ขอช้างหนึ่งเชือก พี่ต้องได้สองเชือก ตกลงเราได้อะไร พี่มันได้เป็นสองเท่า ยิ่งคิดก็ยิ่งแค้น ริษยาพี่ชาย พอตีสี่นึกขึ้นมาได้ว่า เอาละ ถ้าเราขอสิ่งนี้ เราได้พี่ก็ต้องได้ ยิ้มเลยทีนี้ ยิ้มออก หมากเกมนี้มีแต่ได้กับได้

เช้าตรู่พระอาทิตย์อุทัยไขแสง พระโอรสองค์เล็กรีบวิ่งไปวังพระราชบิดา พ่อครับ ลูกรู้แล้วว่าจะขออะไร ซึ่งทั้งลูกทั้งพี่จะได้ด้วย

กัน เอ้า อะไรล่ะลูก พ่อยิ้ม คิดว่าลูกเกิดใจกว้างขึ้นมาไม่คิดริษยาใคร อีกแล้ว ไหนว่ามาซิลูก พ่อครับ ลูกขอให้พ่อควักลูกตาของลูกออก เสียหนึ่งข้าง นั่นหมายความว่า พี่ก็จะถูกควักสองข้าง เมื่อขอพรเสร็จ ก็ยิ้ม พ่อเข่าทรุดเลย รู้แล้วว่าเจ้าลูกคนเล็กมันริษยาแรงขนาดไหน พอรู้อย่างนี้ก็เลยบอกลูกว่า เอาละลูก พ่อขอรับข้อเสนอของเจ้าไว้ พิจารณา ตอนนี้ลูกกลับไปก่อน

พ่อคิดหนัก รู้เลยว่าถ้ามอบบัลลังก์ให้พระโอรสองค์พี่ พระโอรสองค์น้องปฏิวัติเราแน่นอน รับไม่ได้ที่จะเห็นพี่ชายเจริญก้าวหน้า พระองค์ก็เลยนั่งคร่อมบัลลังก์ซะ อยู่ยาวไปจนกระทั่งในที่สุดพระโอรสองค์น้องก็ล่วงลับดับขันธ์ไปก่อนพระโอรสองค์พี่ จากนั้นพระโอรสองค์พี่จึงได้เสวยบัลลังก์อย่างราบรื่น

เห็นไหม ธรรมชาติมนุษย์เป็นอย่างนี้ ริษยาเขาคือจุดไฟเผาตัวเอง แต่เรารู้ตัวไหม เราไม่ค่อยรู้ ถ้าเรามีคนให้ริษยาหนึ่งคน ก็เท่ากับเรามีก้อนทุกข์หนึ่งก้อนเป็นลูกตุ้มถ่วงความสุขในหัวใจของเรา มีคนให้เราริษยาสองคน ก้อนทุกข์สองก้อนถ่วงอยู่ที่ข้อเท้าของเรา ถ้าไม่มีใครให้เราริษยาสักคน ชีวิตเราจะมีความสุขมาก ไม่อิจฉาใคร ไม่ริษยาใคร ไม่แข่งขันกับใคร ดำเนินชีวิตไปตามปกติของฉัน ทำได้อย่างนี้ชีวิตจิตใจจะผ่องใสผุดผ่องราบรื่นหน้าใส ฉะนั้นใครที่หน้าไม่ใส ระวังให้ดี เป็นไปได้ว่าริษยา

อาตมาเคยไปบรรยายธรรมที่วัดแห่งหนึ่งเป็นประจำทุกปี ที่วัดแห่งนี้ก็มีคนที่ริษยาและพิสูจน์ทฤษฎีของอาตมาได้ว่า ถึงแม้อายุจะมากแต่กิเลสยังคงหนุ่มสาวเสมอ คุณยายคนหนึ่งอายุเกือบ ๘๐ ไปวัดทุกวันพระจนคุ้นเคยกับอาตมา มีวันพระหนึ่งซึ่งอาตมาไปเทศน์ อาตมาก็สังเกตเห็นว่าวันนี้อาการคุณยายไม่มีความสุขเลย ที่ที่คุณยายเคยนั่งถูกคนอื่นแย่งชิงไป ปกติคุณยายมานี่ ถ้าอาตมาไปเรียก คุณยายนั่งแถวหน้านะ เวลาอาตมาพูดอะไรคุณยายประณมมือเจ้าค่ะ เจ้าค่ะ เหมือนกับว่าฟังอยู่คนเดียว คนเป็นร้อยนะ คุณยายเจ้าค่ะอยู่คนเดียว

วันหนึ่งมีคุณนายคนหนึ่งก็คงจะหมั่นไส้มานาน พอคุณยายลุกไปเข้าห้องน้ำ คุณนายคนนั้นขยับขึ้นมานั่งแทนที่คุณยายหมับเลย พอพักครึ่งปุ๊บก็จะเข้าสู่ช่วงที่สองคือช่วงของการสอนกรรมฐาน อาตมาก็ออกไปพักอีกห้องหนึ่ง กำลังเดินมานอกห้องได้ยินเสียงเหมือนถกเถียงกัน ปรากฏว่าคนที่เถียงก็คือคุณยายกับคุณนาย อาตมายืนฟังดูว่าเถียงอะไรกัน คนทั้งห้องเขาก็นั่งของเขา แต่สองคนนี้ยังเถียงกันอยู่

ประเด็นก็คือคุณยายบอกให้คุณนายย้ายที่นั่ง คุณนายบอกทำไมต้องย้าย ที่นี่เป็นที่ของฉัน คุณยายเถียง ที่นี่ที่วัดค่ะคุณยายไม่ใช่ที่ของใครทั้งสิ้น ที่นี่ที่ของฉัน ฉันมาวัดฉันนั่งทุกครั้ง คุณนายก็แรงพอกันนะ ถ้าคุณยายคิดว่าที่นี่เป็นที่คุณยายนะคะ เดี๋ยวฟัง

เทศน์เสร็จ คุณยายกรุณาแซะเอาที่ตรงนี้กลับบ้านด้วยนะ ปรากฏว่าแรงพอกันทั้งคู่

วันพระต่อมา อาตมาไปเทศน์ ทุกคนก็มานั่งในห้องประชุมแบบนี้ เหลือคุณยายอยู่หน้าห้องคนเดียว อาตมาเดินเข้ามาเห็นคุณยายงกๆ เงิ่นๆ อยู่ที่ชั้นวางรองเท้า ไม่เข้าไปสักที อาตมาก็ถาม ยายทำไมไม่เข้าไป เดี๋ยวก่อน ยายมีธุระ ธุระอะไรของยาย ยายกำลังจัดรองเท้า จัดรองเท้าก็ให้เด็กๆ มันทำสิ คุณยายต้องมาทำทำไมล่ะ ไม่ได้หรอกค่ะ เรื่องแบบนี้ไม่มีใครรู้ดีเท่ายาย ทำไม ก็รองเท้าของคุณนายคนนั้นน่ะ มันวางอยู่ข้างบน ยายไม่ชอบ เดี๋ยวเอารองเท้ามันลงมาก่อน หยิบรองเท้าของคู่อริซึ่งอยู่ข้างบนมาวางลงชั้นล่าง แล้วเอารองเท้าตัวเองเสียบเข้าไปแทน ดูสิ ริษยาเรื่องที่นั่งกันยังไม่พอนะ แม้แต่ที่วางรองเท้าก็ยังริษยากัน ไม่ยอมให้รองเท้าอยู่ใกล้กันหรือสูงกว่า เห็นไหม แค่นั่งแถวหน้ายังแย่งกันเลย คนอื่นมานั่งแถวหน้าปุ๊บใกล้ชิดพระอาจารย์มากกว่า ยายก็ไม่ยอม

ความอิจฉาริษยานี้ อย่าไปนึกว่าพอแก่ตัวแล้วกิเลสเขาอ่อนเปลี้ยเพลียแรงนะ ไม่หรอก บางทีแปดสิบเก้าสิบปี กิเลสอายุแค่สิบห้าสิบหกเอง อุ๊ย ปราดเปรียว เพราะฉะนั้นคนเฒ่าคนแก่อายุ ๘๐ ปี ไปนอนอยู่โรงพยาบาล พอลูกมาเฝ้า ทำหน้าจะเป็นจะตายวันตายพรุ่ง

พอพยาบาลสวยๆ มาเฝ้า ยิ้ม นี่คุณปู่ทั้งหลายเห็นไหม กิเลสน่ะ มันไม่แก่ตามอายุคนหรอก เพราะฉะนั้นความริษยาเหมือนกัน ถ้าเราไม่รู้จักถอดถอนออกไป ปล่อยให้เป็นมะเร็งอยู่ในใจ มันจะกัดกินความสุขของเราไปทีละนิดๆ มีคนริษยาหนึ่งคน ความสุขหายไปครึ่งหนึ่ง มีคนริษยาสองคน พื้นที่ความสุขของชีวิตลดไปอีกครึ่งหนึ่ง ถ้าเราริษยาคนทั้งบ้านทั้งเมือง ชีวิตนี้อย่าปรารถนาจะมีความสุข

ความริษยาไม่ได้กัดกินเฉพาะคนเท่านั้น มันกัดกินแม้กระทั่งข้าวของในสมัยโบราณ พ.ศ. ๓๐๐ เศษ มีพระเจ้าอโศกมหาราชเป็นพระมหากษัตริย์ที่ส่งเสริมพระพุทธศาสนามาก พระองค์จะเสด็จไปนั่งสมาธิที่ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ทุกวัน เสด็จไปทุกวันๆ จนกระทั่งพระมเหสีองค์หนึ่งรู้สึกว่าเวลาของพระนางถูกแบ่งให้ต้นโพธิ์มากเกินไป มเหสีองค์นี้ริษยาต้นโพธิ์ ไปดูต้นโพธิ์แล้วก็ดูตัวเอง ต้นไม้ต้นหนึ่งกับผู้หญิงคนหนึ่งซึ่งงามพร้อม ดูอย่างไรต้นโพธิ์ก็สู้ตัวเองไม่ได้ แต่ทำไมพระสวามีถึงชอบนัก อิจฉาต้นโพธิ์

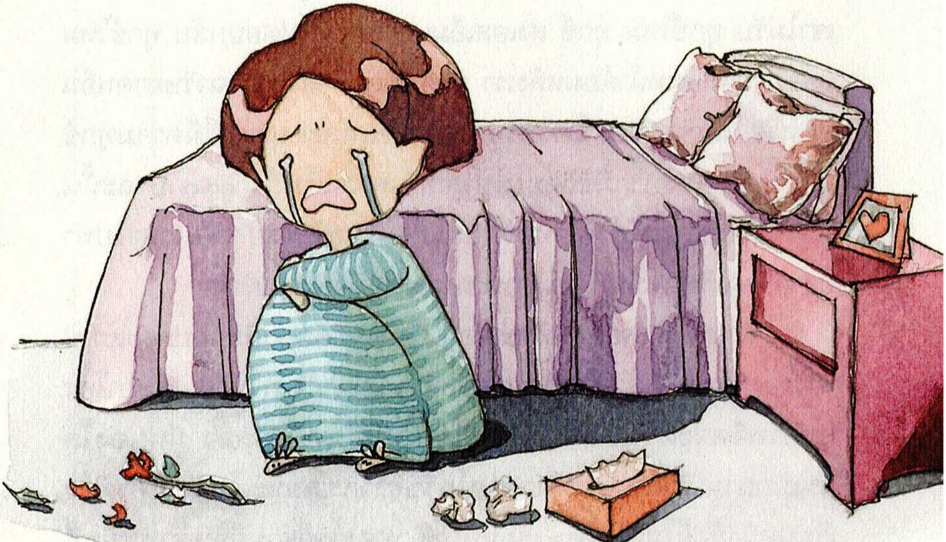
กลับมาคืนนั้นเอาน้ำนมโคผสมยาพิษให้มหาดเล็กไปรดที่โคนต้นโพธิ์ แอบรดทุกวัน ต้นโพธิ์ซึ่งเกิดมาตั้งแต่สมัยสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถูกน้ำนมโคผสมยาพิษรดที่โคนทุกวัน ในที่สุดก็ทนไม่ไหวตายไป พอต้นโพธิ์ต้นนั้นตายเท่านั้นเอง พระเจ้าอโศก

เสด็จกลับจากราชการแผ่นดิน ทอดพระเนตรเห็นต้นโพธิ์ยืนต้นตาย ทรงสลดพระทัยมาก สั่งสืบสวนทวนความ ในที่สุดก็ค้นหาต้นตอเจอ ทรงกริ้วมากที่มเหสีของพระองค์นั้นริษยาต้นโพธิ์ถึงขนาดว่าทำร้ายต้นโพธิ์ ทรงสั่งให้ตัดหัวพระนางทันทีทันใดให้ตายตกไปกับต้นโพธิ์ พระนางคนนี้ชื่อพระนางติษยรักษิตา ริษยาสูงขนาดว่าสั่งฆ่าต้นโพธิ์นะ แต่สุดท้ายกรรมตามสนอง เพราะริษยาเขาก็คือจุดไฟเผาตัวเอง

นี่เป็นอุทาหรณ์ในประวัติศาสตร์ที่สะท้อนว่า การที่เราริษยาเขาไม่ได้ทำให้เราและไม่ได้ทำให้เขาดีขึ้น มีแต่ฉุดขาของกันและกันดำดิ่งลงสู่นรกอเวจี นรกอเวจีไม่ได้มีหลังจากที่เราตายแล้วนะ แต่มีอยู่ในชีวิตนี้ ชีวิตที่ไม่มีความสุขเพราะเราเอาแต่อิจฉาริษยาคนอื่น ฉะนั้นถ้าเราทั้งหลายอยากมีความสุข อย่าไปอิจฉาริษยาใคร ทำจิตใจให้ผ่องใส เบิกบาน ไม่ต้องริษยาใคร ถึงเราไม่ได้ริษยาใคร เขาก็ทุกข์มากพออยู่แล้ว มนุษย์แต่ละคนต่างก็ทุกข์ทั้งนั้น นี่แต่ละคนนะเห็นยิ้มๆ ก็ทุกข์ เชื่อไหม หนึ่งคนหนึ่งก้อนทุกข์ ถ้าไม่ทุกข์เพราะตัวเองก็ทุกข์เพราะภรรยา ไม่ทุกข์เพราะภรรยาก็ทุกข์เพราะลูก ไม่ทุกข์เพราะลูกก็ทุกข์เพราะกิ๊ก ไม่ทุกข์เพราะกิ๊กก็ทุกข์เพราะกัด มีเรื่องมากมายที่จะทุกข์

เพราะฉะนั้นต่อให้เราไม่อิจฉาริษยาใคร คนทุกคนก็เป็นทุกข์อยู่แล้ว ตื่นเช้ามาแม้จะยังไม่ได้ล้างหน้าก็ทุกข์ ล้างหน้าเสร็จแล้วไม่มีข้าวกิน ทุกข์ไหม ทุกข์ ทะเลาะกับสามีตั้งแต่เมื่อคืน ถึงตอนเช้าก็ยังไม่พูดกันเลย ทุกข์ไหม ทุกข์ มีแฟนกับเขาอยู่คนหนึ่ง โทรศัพท์ไปเขาไม่รับ ทุกข์ไหม ทุกข์ ส่งเอสเอ็มเอสไป เขาไม่ตอบกลับ ทุกข์ไหม ทุกข์ ทุกข์ล้อมหน้าล้อมหลังเรา ยังต้องแบ่งเวลาไปอิจฉาริษยาคนอื่นอีกหรือ ไม่ต้องริษยาใครหรอก มนุษย์แต่ละคนต่างก็มีความทุกข์เป็นของตัวเอง เรามีชีวิตอยู่ในโลกกันคนละไม่ถึง ๑๐๐ ปี ฉะนั้นควรจะใช้เวลาให้คุ้มค่าที่สุด อะไรที่ไม่จำเป็นอย่าเสียเวลาไปทำ ความอิจฉาริษยาเป็นเรื่องไร้สาระของชีวิต ไม่จำเป็นอย่าทำ

ถ้าเราทั้งหลายมีคนที่ริษยาอยู่แล้ว ตัดทิ้งเลย เลิกกันปล่อยเขาไปทางใครทางมัน แล้วจิตใจของเราจะดีวันดีคืน ถ้าเราไม่อิจฉาริษยาใคร สุขภาพจิตจะดีวันดีคืน จิตจะเรียบเหมือนหน้ากลอง มันผ่องใส มันเบิกบาน ชีวิตอาตมานี่อาตมาไม่ริษยาใครเลยนะ ไม่แข่งใครด้วย เรียนหนังสือก็ไม่แข่งใคร เรียนเต็มที่ ทำอะไรก็ตามถือหลักทำเต็มที่ ทำดีที่สุด ถ้ามันดีที่สุดเดี๋ยวผลมันจะเกิดเอง



๓. อย่าเสียเวลากับความหลัง

ทุกคนที่มีอายุมากแล้วต่างก็มีความหลัง ยิ่งอายุมากความหลังยิ่งมาก อายุน้อยความหลังก็น้อยหน่อย แต่ไม่ต้องห่วง โตขึ้นมันจะเยอะเอง มนุษย์ทุกคนล้วนแล้วแต่เคยมีความหลัง อาตมาเคยเจอนักศึกษาคนหนึ่งมาทำสังฆทานที่วัดอาตมาแล้วก็ร้องไห้ อาตมาถามว่าเป็นอะไร ลูกอกหักค่ะ แล้วเป็นอย่างไร ทุกข์ หนูสาปส่งผู้ชาย

เลยค่ะพระอาจารย์ ชีวิตนี้ขอสาปส่งผู้ชายทุกคน ผู้ชายทั้งโลกเหมือนกันหมดเลย คือเจ้าชู้

อกหักแล้วเป็นไง หนูก็ทำทุกอย่างแล้วค่ะ แต่ลืมเขาไม่ได้ ทำไมลืมไม่ได้ เขาเป็นรักครั้งแรกของหนูค่ะ หนูพยายามลบเขาออกไปจากใจทุกสิ่งทุกอย่าง อาตมาก็อยากจะรู้ลบจริงรึ ข้างถังสังฆทานมีกระเป๋าถือวางอยู่ตรงนั้น ลบเขาออกไปจากใจจริงใช่ไหม ค่ะ ไม่เหลือแล้วค่ะ ของทุกอย่างส่งคืนหมด เอ้า เปิดกระเป๋าดูซิมีรูปเขาไหม เปิดดูรูปเขายังอยู่ในนั้น อาตมาบอกว่าเห็นไหม ไม่แน่จริง แน่จริงทิ้งเลยสิ เอารูปแฟนเธอมานี่ เอาใส่บาตรพระอาจารย์นี่ ขอไว้ได้ไหม ไม่ได้ค่ะพระอาจารย์ ทำไมล่ะ ช่วงนี้มันเป็นช่วงเปลี่ยนผ่าน ให้เขาอยู่กับหนูอีกสักระยะ พอเข้มแข็งแล้วหนูก็จะทิ้ง นี่ เห็นไหมมนุษย์ มนุษย์ไม่อยากจะสละความหลังทิ้ง พอไม่กล้าทิ้งความหลังก็เท่ากับไม่กล้าทิ้งความทุกข์ ความหลังโดยมากเป็นความทุกข์ทั้งนั้น

มนุษย์นี่ก็แปลก ความหลังที่อยากจำกลับลืม อยากลืมกลับจำ คนที่ปล่อยไม่ลงปลงไม่เป็น แล้วปล่อยให้อดีตมากรีดปัจจุบัน คนอย่างนี้เป็นคนที่มีกรรมเป็นของตัวเอง สร้างกรรมขึ้นมาเอง นอกจากผู้หญิงคนเมื่อกี้แล้ว อาตมาเคยเจอผู้หญิงสูงอายุคนหนึ่งมาทำบุญที่กุฏิอาตมา อาตมาจะได้วัตถุดิบดีๆ เยอะมากจากคนที่มาทำบุญ เพราะอาตมามีหลักในการรับสังฆทานอยู่ นั่นก็คือ อาตมาจะไม่รับสังฆทานของคนโง่

ฉะนั้นถ้าใครมาถวายสังฆทาน อาตมาต้องถามก่อนว่านึกอย่างไรถึงมาทำบุญ ทุกคนก็จะเล่าเรื่องของตนเองให้ฟัง

โยมผู้หญิงคนนี้ก็เล่า เล่าสักพักร้องไห้ ร้องห่มร้องไห้ อาตมาเห็นท่าไม่ดีเลยบอกว่า เอ้า งั้นรับพร ก็ยังไม่หายร้องไห้ ยังร้องไห้อยู่ อาตมาจึงถามว่าเป็นอย่างไรถึงร้องไห้ เสียดายเจ้าค่ะ เสียดายที่โยมผู้ชายไม่ได้มากราบท่านอาจารย์ ไม่งั้นถ้าเขายังอยู่นะ อู๊ยเขาจะต้องปลื้มท่านอาจารย์แน่ๆ อาตมาก็ถามว่าแล้วเขาไปไหน เสียแล้วค่ะ กี่ปีแล้ว สิบสามปี อาตมาเลยบอกโยม เลิกร้องไห้ได้แล้วนะ มนุษย์เรานี่ถ้ายังมีกิเลสอยู่นะ ตายปุ๊บเกิดปั๊บเลย สิบสามปีนี่มีแฟนใหม่ได้แล้วนะ เลิกร้องไห้ได้แล้ว

ลูกสาวที่มาด้วยก็เลยบอกว่า พระอาจารย์เจ้าคะ แม่ก็เป็นอย่างนี้ ทุกปีพอถึงวันที่พ่อเสียจะร้องไห้แต่เช้า แล้วก็ไปร้องไห้ให้พระที่วัดดูอีกรอบหนึ่ง ก่อนนอนคืนนั้นก็จะร้องอีกรอบหนึ่งรอบมิดไนท์ ทุกปีเมื่อถึงวันที่สามีเสีย ต้องร้องไห้อย่างน้อยสามรอบ ลูกสาวเลยบอกนี่เป็นวันสามีแห่งชาติ อาตมาจึงเล่าให้ฟังว่า คุณโยม ทันทีที่คนเราตายน่ะ เขาจะเกิด ฉะนั้นคุณโยมมานั่งร้องไห้นี่เป็นเรื่องเสียเวลาเปล่านะ เพราะเขาเกิดไปแล้ว สิบสามปีนี่ อาตมาคิดว่าเขาเกิดเรียบร้อยแล้วล่ะ จบ ป.๖ ละนะ เข้า ม.๑ แล้วน่าจะมีแฟนแล้ว ยังจะมานั่งเสียดายอีกรึ

ตั้งแต่ครั้งนั้น เมื่อเจอกันครั้งใหม่ ทีนี้แต่งตัวเปรี้ยวมาก อายุ ๖๐ แล้ว มาทำบุญกับอาตมานุ่งยีนมาเลย เปรี้ยวกลับมาเลย สลัดสามีทิ้งได้ กลับไปที่บ้านไปรื้อเตียงสามีซึ่งเธอคลุมไว้อย่างดีทิ้งหมด เอาโต๊ะสนุ้กเกอร์ขึ้นมาไว้แทน นี่ สลัดความหลังได้ชีวิตก็เบา

ฉะนั้นความทุกข์จำนวนมากที่อยู่ในชีวิตของเรานี้เกินครึ่ง เพราะว่าพวกเราไม่ยอมทิ้งความหลัง ปล่อยไม่ลง ปลงไม่เป็น ขอให้ถือหลักว่าสิ่งใดเกิดขึ้นแล้วสิ่งนั้นก็จบไปแล้ว ไม่จำเป็นอย่าไปแบกความหลัง ไม่จำเป็นอย่าเอาความหลังมาดองเค็มเอาไว้ พอดองได้ที่ก็เปิดออกมาทุกข์ บางคนถูกเจ้านายด่าตั้งแต่เช้าวันจันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสฯ ศุกร์ งานยุ่งมากไม่มีเวลาทุกข์ พอวันเสาร์ปุ๊บ นอนตื่นสายคิดถึงคำด่าของเจ้านายเจ็บปวดเหลือเกิน นี่ เขาเรียกว่านำความทุกข์มาเคี้ยวเอื้อง โดนด่าวันจันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสฯ ศุกร์ ไม่มีเวลาทุกข์ เพราะงานมันสุมหัว พอวันเสาร์รื้อฟื้นคำด่าของเจ้านายมาคิดอีก ทุกข์หนักหนาสาหัส วันอาทิตย์เอามาคิดต่อทุกข์อีก เห็นไหม คนที่อยู่กับความหลังนี่เป็นคนที่ซ่อนความทุกข์มาทำร้ายตัวเอง เราเป็นอย่างนั้นหรือเปล่า

อาตมาเน้นกับการอยู่กับปัจจุบัน ปีหนึ่งๆ อาตมาเทศน์หลายร้อยครั้ง ไม่พอใจตัวเองก็มี บางครั้งก็พอใจ บางครั้งเทศน์

เสร็จปุ๊บอาตมาพอใจ แต่บางครั้งเทศน์เสร็จเดินลงธรรมาสน์ไป อาตมารู้สึกว่าวันนี้ฉันเทศน์ไม่ดีเลย แต่อาตมาจะมีวิธีสอนตัวเองว่าพระรูปที่เทศน์ไม่ดีอยู่บนธรรมาสน์ รูปที่เดินลงมาเป็นคนละรูปแล้ว ไม่เกี่ยวกัน อาตมาไม่เคยแบกความหลังออกจากห้องประชุม ห้องบรรยาย จบตรงไหนถือว่าจบตรงนั้น อยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่แบกอดีต

แต่คนส่วนใหญ่มักจะแบกอดีตกัน นั่นเป็นเหตุให้ทุกข์กันไม่จบไม่สิ้น ฉะนั้นจากนี้เป็นต้นไปพยายามอยู่กับปัจจุบัน อะไรที่มันผ่านไปแล้วให้มันผ่านไป ให้ถือหลัก แค่ปล่อยก็ลอยตัว แค่ปล่อยก็ลอยตัว เป็นคำสำคัญมาก ฉะนั้นต้องเรียนรู้ที่จะปล่อยอดีต อย่าให้อดีตมากรีดปัจจุบัน เลิกทำตัวเป็นลิงกำถั่ว อยู่กับปัจจุบันขณะ อะไรที่เกิดขึ้น ถ้ามันจบแล้วก็จบเลย มุ่งใช้ชีวิตปัจจุบันขณะไปเรื่อยๆ เราจะมีความสุขมาก





๔. อย่าฟังเสียงปาปมิตร

มิตรมี ๓ มิตร คือ

๑. ปาปมิตร มิตรชั่ว มิตรเลว
๒. กัลยาณมิตร มิตรแท้ มิตรดี
๓. พันธมิตร มิตรที่ผูกพันกันเพราะผลประโยชน์

ประการแรก ปาปมิตร มิตรชั่ว พระพุทธเจ้าทรงบอกว่าอย่าคบ หนีให้ห่างที่สุด มิตรชั่ว คบไม่ได้ โบราณาจารย์ท่านเล่าตัวอย่างไว้ว่า ในเมืองแห่งหนึ่ง ที่พระราชอุทยานของพระราชา มีมะม่วงอยู่ต้นหนึ่ง

เป็นมะม่วงที่หวานที่สุดในแผ่นดิน พระราชาโปรดมาก พอมะม่วงสุกเมื่อไร พระองค์จะเสด็จมาเสวยที่ต้น ไม่กล้าให้คนสวนสอยเพราะกลัวจะระคายเคืองเบื้องต้นมะม่วง มาถึงประทับบนคอช้างปลิดไปทีละผล สั่งอารักขาต้นมะม่วง ๒๔ ชั่วโมง ริ้นไม่ให้ไต่ไรไม่ให้ตอม

อยู่มาปีหนึ่ง คนสวนไปได้ต้นสะเดาขมปี๋เลยนะมาจากไหนก็ไม่รู้ เอาไปปลูกห่างจากต้นมะม่วงแค่ห้าเมตร ต้นสะเดาก็โตเอาโตเอายิ่งมันโตขึ้นข้างบน ข้างล่างรากมันก็หยั่งลึก เชื่อไหม รากสะเดาหยั่งลึกลงไป ลึกลงไป ในที่สุดรากสะเดาไปก็ไปติดกับรากมะม่วง โรมรันพันตูอีนุงตุงนัง ก็เกิดปัญหาสิ ทำไม ผู้รู้ท่านบอกว่า

ผาณิตผิชิดมด ฤ จะอดบอาจจะมี
แม่เหล็ก ฤ เหล็กดี อยะยั่วก็พัวก็พัน

คือแม่เหล็กกับเหล็กดีเอามาไว้ใกล้กันก็พัวพันก็ดูดกันหนึบหนับใช่ไหม น้ำตาลอยู่ใกล้มดก็เสร็จมด ฉันใด รากมะม่วงไปกิ๊กกับรากสะเดาก็ฉันนั้น

ปีต่อมาพระราชาเสด็จมาปลิดมะม่วงเสวย ทันทีที่เสวยปุ๊บต้องถ่มทิ้งเลย ขมปี๋ ไม่เคยเจออะไรที่ขมขนาดนี้มาก่อน กริ้วมาก

เรียกคนสวนมาถามว่าทำไมมะม่วงหวานของฉันกลายเป็นขมไปได้ คนสวนก็บอกไม่ทราบพระเจ้าค่ะ จึงเรียกราชบัณฑิตมา ราชบัณฑิตมาพิจารณาดูไม่มีมดไม่มีแมลงไม่มีเชื้อไวรัส ถ้าเช่นนั้นต้องวิจัย ก็เลยโปรดให้ขุด ขุดลึกลงไปสามเมตร จึงค้นพบเหตุแห่งความขมของมะม่วงหวาน นั่นก็คือรากสะเดามาติดกับรากมะม่วง มีรับสั่งให้ย้ายต้นสะเดาออกจากพระราชอุทยานด่วนจี๋ ปีต่อมามะม่วงกลับมาหวานเหมือนเดิม

ดูสิ นี่ขนาดพืชพันธุ์ธัญญาหารใกล้กันยังได้รับอิทธิพลขนาดนี้ ประสาอะไรกับมนุษย์เวลาอยู่ใกล้กันจะไม่ได้รับอิทธิพลของกันและกัน ฉะนั้นคนดีอยู่ใกล้คนดีจะดียิ่งขึ้น คนดีอยู่ใกล้คนชั่ว ถ้าคนชั่วไม่กลายเป็นคนดีนะ คนดีจะกลายเป็นคนชั่ว เราคบกับเขา ถ้าเขาไม่เป็นอย่างเรา เราจะเป็นอย่างเขา นี่คือธรรมชาติของมนุษย์

ครั้งหนึ่งพระราชาพระองค์หนึ่งทรงมีฝูงม้าที่ดีมาก ต่อมาคนเลี้ยงม้าคนเดิมตายไป ได้คนเลี้ยงม้าใหม่มาซึ่งเป็นคนขี้เหล้า กินเหล้ามาก่อนทุกเช้าแล้วจูงฝูงม้าพระราชาออกไปฝึก ก่อนจะไปต้องกระดกเหล้าดื่มทุกวัน เมาแอ๋ทุกวัน ทีนี้พอไปเดินนำหน้าฝูงม้าเดินไปก็เซไป เซซ้าย เซขวา บางทีก็หกล้มคะมำไป ม้าทั้งห้าร้อยตัวของพระราชามันก็ทำตามคนเลี้ยงม้าทุกอย่าง เป็นม้าแสนรู้ คนเลี้ยง

ม้าเมาเหล้า พอแอ่นซ้าย ม้าทั้งฝูงก็แอ่นตาม พอแอ่นขวา ม้าทั้งฝูงก็แอ่นตาม พอล้มหัวคะมำ ม้าทั้งฝูงก็หัวทิ่มลงไป มันคิดว่าคนเลี้ยงม้ากำลังสอนมัน

ต่อมาพระราชาเสด็จมาทอดพระเนตรฝูงม้าตกพระทัยมาก ทำไมม้าของฉันเดินคดเหมือนงูเลื้อย สั่งให้มหาดเล็กไปตรวจสอบดู ก็ค้นพบว่า เพราะม้าทำตามคนเลี้ยงม้า จึงมีรับสั่งให้เปลี่ยนคนเลี้ยงม้าโดยด่วน คนเลี้ยงม้าคนใหม่เป็นนักเรียนนายร้อยจากโรงเรียนเตรียมทหาร เดินอกผายไหล่ผึ่ง อาทิตย์เดียวม้าทั้งฝูงเดินตรงแน่วเลยเห็นไหม แล้วท่านก็สรุปว่า คบคนเช่นใดก็จะกลายเป็นคนเช่นนั้น ฉะนั้นเราทั้งหลายดูซิว่าเราคบใคร

คนที่อยู่ล้อมรอบเราจึงมีสามประเภท มิตรชั่วอย่าคบ มิตรดีควรคบ และมิตรร่วมผลประโยชน์ คบได้แต่ให้ระมัดระวัง

ลักษณะของปาปมิตรก็คือ คบแล้วชีวิตแย่ลง กัลยาณมิตรคบแล้วชีวิตดีขึ้น พันธมิตรคบแล้วดีเป็นพักๆ แย่เป็นพักๆ ช่วงไหนที่ผลประโยชน์ลงตัว ดีมาก คุยกันนี่หวานแจ๋ว ช่วงไหนผลประโยชน์เกิดทับซ้อนขึ้นมา ลุกขึ้นมาเล่นงานกัน ถล่มกันแทบล้มแทบตาย เพราะฉะนั้นในชีวิตเราจะเจอมิตรอยู่สามประเภทนี้

หันไปมองดูนะว่าเราคบใครอยู่ ถ้าเราคบใครแล้วชีวิตเราแย่ลง คนนั้นเป็นปาปมิตร คบใครแล้วชีวิตดีขึ้น คนนั้นเป็นกัลยาณมิตร แต่ใครก็ตามที่คบกับเราเพราะผลประโยชน์ตรงกัน ถ้าไม่มีผลประโยชน์ เขาไม่คบ คนนั้นเป็นพันธมิตร ฉะนั้นปาปมิตรเลิกคบ กัลยาณมิตรควรคบ พันธมิตรคบได้แต่ให้ระมัดระวัง

อาตมาบอกว่าอย่าไปฟังเสียงปาปมิตร ก็คืออย่าไปฟังเสียงคนชั่ว เสียงของคนชั่วจะพาเราไปทำอะไรที่ไฝ่ต่ำ เช่น วันนี้เราโทร. ไปชวนเพื่อน เธอไปฟังไหมวันนี้ท่าน ว. วชิรเมธีมาเทศน์นะ ปาปมิตรจะบอกไปฟังทำไม เสียเวลาเปล่า ธรรมะอยู่ที่ใจ นี่เสียงปาปมิตรนะ บางทีเราเอาซองผ้าป่าไปแจก เพื่อนปาปมิตรจะบอกเอามาทำไม พระนี่วันๆ ไม่ต้องทำอะไรใช่ไหม ปีนี้ฉันได้มาสี่ซองแล้วนะ ว่าเสร็จก็ควักเงินใส่ แต่ถ้าเพื่อนชวน ไปกินเลี้ยงกันไหม ไป มาเอาตังค์ไปช่วยกันซื้อเบียร์ ควักเลยห้าร้อย ไม่สงสัยเลย แต่แจกซองผ้าป่ากว่าจะควักได้ โอ้โห โหวตอภิปรายแปรญัตติถล่มพระก่อน แล้วถึงจะควักยี่สิบบาท ขอเงินลงขันอเมริกันแชร์ซื้อเหล้าซื้อเบียร์เท่าไรเท่ากัน นี่แหละมนุษย์

นอกจากมิตรทั้งสามประเภทแล้ว ขอปิดท้ายด้วยมิตรอีกสามประเภท มิตรสามประเภทนี้ไม่ว่าเราจะชอบหรือไม่ชอบ เราทุกคนต้องมีอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน ลองทายดูนะ อาตมาจะบอกคุณลักษณะดู

มิตรคนที่ ๑ เป็นมิตรที่เรารักที่สุด รักมาก อุทิศชีวิตตายเพื่อมิตรคนนี้ได้เลย วันเวลาที่มีทั้งหมดอุทิศให้มิตรชนิดนี้ บางทีทิ้งลูกทิ้งเต้า ทิ้งทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อไปทุ่มเทให้กับมิตรคนนี้ ทะเลาะกับคนทั้งโลกเพื่อมิตรคนนี้ก็ได้ ลองทายดูมิตรคนนี้ชื่ออะไร

มิตรคนที่ ๒ เรารักพอดีๆ รักบ้าง ชังบ้าง ทะเลาะบ้าง ง่องแง่งบ้าง แต่เชื่อไหม ตัดไม่ตายขายไม่ขาด มีปัญหาอย่างไร สุดท้ายก็ต้องกลับมาช่วยเหลือเกื้อกูลกันอยู่ดี มิตรที่ตัดก็ไม่ตายขายก็ไม่ขาดอย่างนี้ชื่ออะไร

มิตรคนที่ ๓ เราไม่ค่อยปลื้มเท่าไร เวลาก็ไม่มีให้ นานๆ โทรศัพท์ไปฮัลโหลยังพูดไม่ดีด้วย โทร.มาทำไม ด่ากลับไปอีกต่างหาก แต่มิตรคนที่ ๓ ซึ่งเราไม่ค่อยมีเวลาให้ ไม่เคยสนใจ และเรามักจะไม่ปลื้ม เป็นมิตรที่เราได้ปลื้มมากที่สุด

มิตรคนที่ ๑ ซึ่งเรารักมากที่สุด อุทิศชีวิตทั้งชีวิตให้ได้เป็นมิตรที่พร้อมจะเนรคุณ

มิตรคนที่ ๒ มิตรที่เรารักไม่มากไม่มายอะไรนัก ไม่เพียงเท่านั้นบางครั้งยังทะเลาะเบาะแว้งกันเสียมากกว่า แต่เป็นมิตรที่เราได้พึ่งทุกครั้งไป แต่ว่าก็มีข้อจำกัด ได้พึ่งทุกครั้งก็จริง แต่พึ่งได้เฉพาะในชีวิตนี้

ส่วนมิตรคนที่ ๓ ไม่มีเวลาให้ ไม่ค่อยสนใจนัก ไม่ปลื้มโทรศัพท์ไปฮัลโหลก็พูดไม่ดีด้วย กลับเป็นมิตรที่เราได้พึ่งทั้งชีวิตนี้และชีวิตหน้านึกออกไหม

เฉลย มิตรประเภทที่ ๑ ซึ่งเรารักนักรักหนา ทุ่มเทนักหนาให้วันเวลากับเขาทั้งหมด แต่เขาพร้อมเนรคุณเราตลอดเวลา ชื่อนายทรัพย์ นามสกุลสมบัติ จริงไหม ทุกวันนี้เราทุ่มเทเพื่อสิ่งนี้ใช่ไหม มีเงินอยู่ห้าหมื่น เอาเงินห้าหมื่นไปจ้างมือปืนไปยิงศัตรู มือปืนไปเจอศัตรูแล้วศัตรูจ้างกลับมาหนึ่งแสนกลับมายิงหมอที่จ้างครั้งแรก มือปืนรีบกลับมายิงคนจ้างคนแรกตาย เห็นไหมว่าเงินมันมีตราไหม เงินไม่มีตรานะ เงินรู้ดีรู้ชั่วไหม ไม่รู้ เงินคือทาสที่พร้อมอกตัญญูเจ้านายตลอดเวลา ทางพระพุทธศาสนาจึงเรียกเงินว่าอสรพิษ ฉะนั้น อย่ารักเงินมากกว่ารักชีวิต อย่ารักเงินมากกว่ารักคน อย่ารักเงินมากกว่ารักประเทศ

ฉะนั้น นายทรัพย์ นามสกุลสมบัติ เป็นมิตรที่ไว้ใจไม่ได้ เป็นอสรพิษ เลวไหม เลวมากไหม แต่อยากมีไหม รู้นะว่าเลว แต่ก็อยากมี ยิ่งมีมากดีไหม ดี มีน้อยดีไหม ไม่ดี หนักเลยนะไม่มี เพราะฉะนั้น เงินน่ะมีได้ แต่ให้ระมัดระวัง อย่าประมาท มีเงินมากบางครั้งใช่จะสุข

ต้องกังวล ต้องมานั่งระแวดระวัง เพราะฉะนั้นเงินมีได้แต่ให้ระมัดระวัง เงินเปรียบเสมือนอสรพิษ พร้อมจะแว้งกัดตลอดเวลา

มิตรประเภทที่ ๒ พึ่งได้บ้าง พึ่งไม่ได้บ้าง ทะเลาะกันบ้าง ง่องแง่งกันบ้าง แต่ว่าตัดไม่ตายขายไม่ขาด ชื่อนายวงศา นามสกุล คณาญาติ นี่แหละ ตัดไม่ตายขายไม่ขาด บางทีไม่เจอกันเป็นสิบปี แต่พอพี่ป้าน้าอาป่วยไปนอนอยู่โรงพยาบาล ต้องไปนั่งเฝ้า ฉะนั้นไม่จำเป็นอย่าทะเลาะเบาะแว้งกับพี่น้อง พี่น้องเปรียบเสมือนแขนขา เงินทองนั้นเปรียบเสมือนเสื้อผ้า เสื้อผ้าหายไปแล้วก็หาใหม่ได้ แต่แขนขาของเรานี่ขาดไปแล้วหาอะไหล่มาใส่ใหม่ เหมือนของเดิมไหม ไม่เหมือน ฉะนั้นมีพี่มีน้องรักกันไว้อย่าทะเลาะกัน

แล้วมิตรประเภทที่ ๓ พึ่งได้ตลอดกาล แต่เราไม่ค่อยมีเวลาให้เรามักไม่ให้ความสำคัญ มิตรคนนี้ชื่อนายบุญ นามสกุลกุศล จริงไหมนานๆ โทรศัพท์ไปฮัลโหล พูดดีกะเขา เธอไปไหมไปทอดผ้าป่าไม่ว่างหรอก นี่ฉันได้ซองผ้าป่ามาสิบซองช่วยใส่หน่อยสิ เพิ่งใส่ไปเมื่อวันก่อน เธอไปแจกคนอื่นเถอะ เห็นไหม พูดดีกับเขาไหม ไม่หรอกแต่ว่าเมื่อจะเป็นจะตายขึ้นมาก็นึกถึงบุญนึกถึงกุศล

ฉะนั้น มิตรทั้งสามมิตร ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ชอบ เรามีอยู่แล้วขอให้เราเลือกคบให้เป็น เงินคบได้แต่ให้ระมัดระวัง พี่น้องต้องคบ

และระวังอย่าทะเลาะเบาะแว้งกัน บุญกุศลต้องคบ อย่าทิ้ง อย่าประมาท อย่าละเลย อย่าไปคิดว่าบุญนิดหน่อยจะไม่มีผล อย่าไปคิดว่าบาปนิดๆ หน่อยๆ จะไม่ส่งผล นี่คือมิตรสามมิตรที่เราทุกคนจะต้องเรียนรู้เอาไว้ แล้วนำมาปรับประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในชีวิตประจำวันของเรา



ก้าวไปให้ถึงรักแท้



หลักการเลือกคนรัก

ความรักนั้นมีประโยชน์มาก อย่างแรกก็คือ เป็นกำลังใจให้ชีวิตมีความหวังก้าวต่อไป เป็นส่วนที่เติมเต็มชีวิตให้ดีขึ้นและทำให้เราพบกัลยาณมิตร ถ้าคนรักคือคู่แท้

หลักการเลือกคู่แท้ของผู้ชายอินเดียโบราณคือ ในการมองผู้หญิง ต้องมองเห็นความเป็นแม่ศรีเรือนในตัวเขา ผู้หญิงมองผู้ชายมองคนคนนี้ว่าจะเป็นพ่อของลูกได้ไหม สิ่งสำคัญไม่อาจเห็นได้ด้วยตาเจอใครครั้งแรกอย่าคิดว่าใช่ เพราะมนุษย์เป็นสุดยอดนักแสดง จะไว้ใจใครต้องดูนานๆ ถ้าเรารีบเราจะไม่ได้เจอคนที่ดีจริงๆ

คนไทยสมัยก่อนท่านวางหลักเอาไว้ว่า การที่จะแต่งงานกับใครสักคนนั้นต้องผ่านช่วงเวลาของการ "ดูใจ" กันก่อน เมื่อดูใจจนแน่ใจแล้ว จึงค่อย "หมั้น" (ตีตราจอง) กันไว้ เมื่อมั่นใจเต็มที่แล้วจึงค่อย "แต่งงาน"

ในการแต่งงานนั้น ก็ต้องมีผู้ใหญ่ มีแขกเหรื่อมากมายมาร่วมงาน เพื่อเป็นเกียรติและเป็นสักขีพยานของการเริ่มชีวิตคู่ กระบวนการที่คนสองคนจะใช้ชีวิตคู่ร่วมกันนั้น ถ้าถือตามแบบโบราณจะกินเวลานานมาก แต่เมื่อแต่งงานไปแล้ว โอกาสที่ชีวิตคู่จะยั่งยืนก็มีอยู่สูง

เคล็ดลับของคำตอบนี้ก็อยู่ตรงที่หากเราอยากรู้จักคนที่เรารักว่าเขารักเราจริงหรือไม่ มากหรือน้อยเพียงใด ไม่มีอะไรจะเป็นเครื่องมือได้ดีเท่ากับการให้ "เวลา" เป็นเครื่องพิสูจน์ พระพุทธองค์จะตรัสไว้ในทำนองนี้ว่า

"จะดูปัญญาคน ให้ดูจากการสนทนา
จะดูความสามารถคน ให้ดูจากการทำงาน
จะดูศีลของคน ให้ดูจากการอยู่ร่วมกัน
จะดูกำลังใจของคน ให้ดูในยามวิกฤติ
แต่ทั้งหมดนี้ต้องดูนานๆ"

หากเราอยากรู้จักคนที่เรารักทุกแง่ทุกมุม ก็คงไม่มีอะไรจะดีไปกว่าการศึกษาดูใจกันไปนานๆ พอผ่านช่วงโปรโมชั่นไปแล้วยังมั่นคง นั่นแหละคือรักแท้ ถ้าหากเราอยากได้คนดีมาเป็นคู่ เราก็คงต้องเลือกให้ดีเสียก่อน เลือกให้ดีก่อนมาอยู่ด้วยกัน ดีกว่ามานั่งเสียใจเมื่อแก้ไขอะไรไม่ทันแล้ว

การเลือกคนรัก ไม่เหมือนการเลือกซื้อล็อตเตอรี่ ที่พอไม่ถูกในงวดนี้แล้วจะได้ซื้อใหม่ในงวดหน้า เพราะฉะนั้นควรใจเย็นๆ ค่อยศึกษากันไป เหมือนโบราณท่านว่า "ช้าๆ ได้พร้าเล่มงาม"

หลักในการเลือกคู่ครอง พระพุทธเจ้าทรงแนะให้ใช้หลัก "๔ ส" อันได้แก่

๑. **สมสัทธา** มีศรัทธาเสมอกัน

๒. **สมสีลา** มีศีลเสมอกัน

๓. **สมจาคะ** มีความเสียสละเสมอกัน

๔. **สมปัญญา** มีปัญญาเสมอกัน

การมีศรัทธาเสมอกัน หมายถึง การมีความเชื่อในสิ่งเดียวกัน เช่น เชื่อในศาสนาเดียวกัน เชื่อในเหตุผลเหมือนกัน เชื่อในระบอบการเมืองเดียวกัน แต่ความเชื่อที่สำคัญที่สุดก็คือ การเชื่อในกฎแห่งกรรม หรือเชื่อในความมีเหตุผลเหมือนกัน การมีความเชื่อเหมือนกัน

จะทำให้เป็นคน "คอเดียวกัน" ทำให้สามารถพูดจาภาษาเดียวกัน ซึ่งจะทำให้เกิดความสนิทสนมกลมเกลียวกันอย่างแน่นแฟ้น และชักจูงกันทำแต่สิ่งดีงามตามที่ตนศรัทธา ความศรัทธานั้นสำคัญต่อการเลือกคู่รักมาก เพราะเราเชื่ออย่างไร เราก็จะดำเนินชีวิตอย่างนั้น

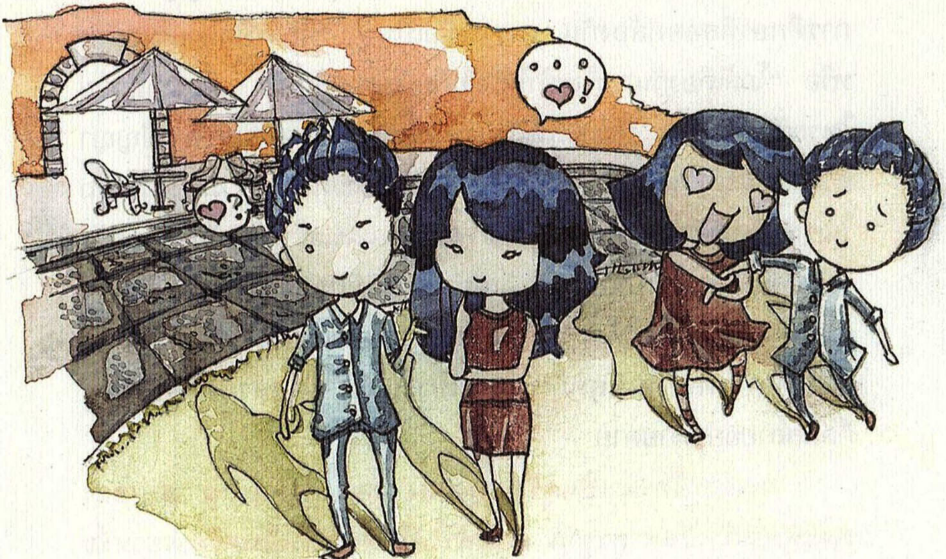
การมีศีลเสมอกัน หมายถึง การมีความประพฤติดีเป็นที่ไว้วางใจได้ของคนรัก ทั้งต่อหน้าและลับหลัง การมีความประพฤติดีหรือมีศีล จะทำให้เกิดความมั่นคงในความสัมพันธ์ ป้องกันการมีคนรักหรือกิ๊กซ้ำซ้อน ทำให้ครองรักกันได้อย่างราบรื่น คนรักกันนั้น ถ้าสามารถวางตนให้อีกฝ่ายหนึ่ง "มั่นใจได้" ก็ถือว่าความมั่นคงในชีวิตคู่หรือในสถาบันครอบครัวได้เกิดขึ้นแล้ว ความไว้เนื้อเชื่อใจจึงสำคัญที่สุด คนเรานั้นถ้าหมดความไว้เนื้อเชื่อใจซึ่งกันและกันเสียแล้ว ต่อให้นอนอยู่ด้วยกันในห้องเดียวกัน ก็หามีความมั่นคงในชีวิตคู่แต่อย่างใดไม่

การมีความเสียสละเสมอกัน หมายถึง การไม่เห็นแก่ตัว การยอมเสียสละ "อัตตา" ของแต่ละคนทิ้งไป กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ การที่คนรักกันยอมทิ้ง "พยศ" ลด "มานะ" ละ "ทิฐิ" หรือทิ้งความเป็น "เธอ" ความเป็น "ฉัน" เพื่อหลอมกันเป็น "เรา" ไม่มีใครใหญ่กว่าใครในบ้าน แต่ต่างคนต่างก็อ่อนน้อมถ่อมตน ให้เกียรติ

กันและกัน เคารพในศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ของกันและกัน หรือเอาใจเขามาใส่ใจเรา เมื่อต่างก็ไม่เห็นแก่ตัว เพราะมีความเห็นแก่กันและกันเป็นที่ตั้งก็จะอยู่ด้วยกันอย่างสงบสุข เหมือนน้ำอยู่กับน้ำนมอย่างสนิทสนมกลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกัน

การมีปัญญาเสมอกัน หมายถึง การมีระดับสติปัญญา หรือการศึกษาที่สอดคล้องกัน เพราะเมื่อเป็นผู้ "มีการศึกษาเสมอกัน" หรือ "ใกล้เคียงกัน" ก็จะทำให้วิสัยทัศน์สอดคล้องกัน เมื่อปัญญาอยู่ในระดับเดียวกัน ก็จะทำให้มีความสุขทางใจ มีความสุขทางปัญญา สามารถเตือนกันและกัน เป็นที่พึ่งแก่กันและกันได้ รวมทั้งสามารถในการบริหารจัดการชีวิตคู่ ธุรกิจ และวางแผนสร้างสถาบันครอบครัวที่มีความมั่นคงได้เป็นอย่างดี แต่ถ้าหากไม่มีปัญญาเสมอกันเสียแล้ว เมื่อมาคบกันก็จะทำให้ "เข้ากันไม่ได้" ต่างคนต่างคิด ต่างคนต่างพูด ต่างคนต่างทำ ในที่สุดก็ทะเลาะเบาะแว้ง แตกสามัคคี ชีวิตคู่ก็ล่มสลายอย่างง่ายดาย

จะเลือกใครมาเป็นคู่รัก คู่ครอง ลองใช้หลัก "๔ ส" ของพระพุทธเจ้าเป็นมาตรฐาน ก็จะทำให้ได้คนดีมาเป็นศรีภรรยาหรือยอดสามีอย่างแน่นอน



คำถามของความรัก

๑. รักแบบไหนถึงจะเรียกว่ารักแท้

หนุ่มสาวที่ครองรักกันแล้วต้องการจะก้าวไปให้ถึงรักแท้ ขอแนะนำว่า จงรักด้วยสมอง แต่อย่าให้รักขึ้นสมอง รักด้วยสมองคือรักด้วยปัญญา แต่รักขึ้นสมองก็คือรักด้วยอารมณ์

นอกจากนั้นแล้วควรเรียนรู้ที่จะพัฒนาความรักให้ก้าวไปทีละขั้นทีละขั้นจนไปถึงรักแท้ เริ่มจาก *รักตัวกลัวตาย* *รักใคร่ปรารถนา* *รักเมตตาอารี* ไปจนถึง*รักมีแต่ให้* ถ้าพัฒนาความรักไปทีละขั้นเหมือน

เดินขึ้นบันไดไปแบบนี้ ในที่สุดก็จะสามารถพัฒนาจากรักธรรมดาจนไปถึงรักแท้ได้

ย้ำชัดๆ อีกครั้งหนึ่งว่า **จงรักด้วยสมอง แต่อย่ารักจนขึ้นสมอง**

๒. แอบรักคนมีเจ้าของผิดหรือไม่

การแอบรักคนมีเจ้าของผิดหรือไม่ ถ้าผิดเราจะมีวิธีตัดใจอย่างไร เรื่องนี้พระพุทธองค์ทรงตอบเอาไว้ว่า

หากว่า

๑. เขาเป็นคนที่มีเจ้าของ

๒. เราก็รู้อยู่แล้วว่าเขามีเจ้าของ

๓. เรามีจิตที่ละเมิด

๔. เราลงมือละเมิดสำเร็จ

ถ้าเราทำครบทั้ง ๔ ประการ ถือว่าเราผิดแน่นอน ผู้เขียนอยากจะสรุปวิธีทำใจง่ายๆ ให้จำกันไว้ว่า **"สุขจากการละเมิดคนมีเจ้าของเป็นของชั่วคราว แต่ให้ความปวดร้าวที่แสนยาวนาน"**

๓. “มีชู้หรือมีกิ๊ก” บาปเท่ากันไหม

วัยรุ่นไทยถามอยู่บ่อยครั้งว่าระหว่างกิ๊กกับชู้พฤติกรรมไหนจะบาปมากกว่ากัน ก็ขอตอบว่า ทั้งกิ๊กและทั้งชู้ต่างก็เป็นพฤติกรรมที่บาปด้วยกันทั้งคู่ เพราะไม่ว่าจะกิ๊กหรือชู้ต่างก็คือพฤติกรรมที่ละเมิดความสงบสุขของคู่รัก ของคู่ควง และของคู่ครองเช่นเดียวกัน

เปรียบเสมือนเรามีงูเห่าอยู่ตัวหนึ่ง แล้วเปลี่ยนชื่องูเห่านั้นว่างูกิ๊ก แม้จะเปลี่ยนชื่อเป็นงูกิ๊ก แต่คุณสมบัติของงูเห่าพิษยังอยู่ครบ ความข้อนี้ฉันใด ไม่ว่าเราจะเปลี่ยนชื่อจากชู้เป็นกิ๊ก แท้ที่จริงก็เป็นอันตรายและเป็นบาปด้วยกันทั้งสิ้น ดังนั้นควรจะรักเดียวใจเดียวและหลีกเลี่ยงทั้งพฤติกรรมชู้และพฤติกรรมกิ๊ก เพราะ**ที่ใดมีชู้ที่นั่นมีช้ำ ที่ใดมีกิ๊กที่นั่นมีกรรม**

๔. รับมือกับ “อาร์ตตัวแม่”

การที่คุณจะเข้าใจใครสักคนหนึ่งจะต้องศึกษาคนคนนั้นอย่างลึกซึ้งเพราะว่า **สิ่งสำคัญไม่อาจเห็นด้วยตา คำสำคัญไม่อาจฟังด้วยหู**

ดังนั้นวิธีการศึกษาคนอย่างลึกซึ้งเพื่อที่จะได้รู้จักเขาทุกแง่ทุกมุมก็คือ

๑. อยากรู้จักปัญญา ต้องศึกษาจากการสนทนา

๒. อยากรู้จักนิสัย ต้องศึกษาจากการอยู่ร่วม

๓. อยากรู้จักความรู้ความสามารถ ต้องศึกษาจากการทำงาน

๔. อยากรู้จักกำลังใจ ต้องรอพิสูจน์เรื่องราวที่เกิดจากวิกฤตการณ์

๕. อยากรู้จักความภักดี ต้องศึกษาในคราวที่ตนเองกำลังตกต่ำ

ถ้าคุณศึกษาคนจากสถานการณ์ทั้ง ๕ จนครบถ้วน คราวนี้ไม่ว่าจะเป็นอาร์ตตัวพ่อหรืออาร์ตตัวแม่ก็ไม่ยากเกินที่จะเข้าใจ

๕. หักอกคนอื่นบาปหรือไม่

การหักอกคนอื่นจะถือว่าบาปหรือไม่บาปก็ต้องพิจารณาจากเจตนารมณ์เป็นสำคัญ

ถ้าคนใดคนหนึ่งผูกสมัครรักใคร่กับใครคนหนึ่ง แล้ววางเจตนารมณ์ไว้ตั้งแต่ต้นว่า เมื่อสมปรารถนาแล้วก็จะผละจากเขาไป การที่วางเจตนาเอาไว้แต่ต้นเช่นนี้ เมื่อหักอกเขาก็เท่ากับว่าเป็นบาปเต็มประตู

แต่ถ้าลองคบกันไป รักกันไป เรียนรู้กันไปได้สักพักใหญ่แล้ว ในที่สุดก็ได้บทสรุปว่า ถึงอย่างไรเราก็ไปกันไม่ได้ จึงเลิกร้างห่างเหินกันไป ในกรณีนี้ถือว่าไม่เป็นบาป ฉะนั้นต้องใช้วิจารณญาณอย่างถ้วนถี่ อยากจะย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า **ก่อนเลือกคู่ครอง ก่อนเลือกคู่รัก จงลืมตาทั้งสองข้าง แต่เมื่อเลือกไปแล้วจงปิดตาเสียข้างหนึ่ง**

๖. "อยากลืมกลับจำ"

มนุษย์อย่างเราๆ นั้นมักจะมีเรื่องที่บางครั้งอยากลืมแต่กลับจำ บางครั้งอยากจำแต่กลับลืม ถ้าจะแก้เรื่องที่อยากลืมกลับจำ ผู้เขียนมีหลักการดังต่อไปนี้

๑. จงรู้จักหาอะไรทำอยู่เสมอ เพราะถ้าเราจับทำอะไรอยู่เสมอนั้น จิตใจก็จะอยู่ในสิ่งที่ทำและเลิกฟุ้งซ่านได้

๒. ออกจากสภาพแวดล้อมแบบเดิมๆ ซึ่งจะทำให้เราจะหมกมุ่นครุ่นคิดแต่เรื่องเดิมๆ

๓. หากัลยาณมิตร เพื่อนคู่คิด มิตรที่ปรึกษาเอาไว้ระบายความทุกข์

๔. ควรจะฝึกสมาธิภาวนา จนกระทั่งมีศักยภาพที่อยู่เหนือสภาวะของความคิดที่ฟุ้งซ่านได้

ถ้าทำได้อย่างนี้ก็รับประกันได้เลยว่า เรื่องที่ไม่อยากจะจำนั้นจะไม่กลับมารบกวนใจเราอีกแน่นอน

๗. มนุษย์มักตกอยู่ในความรักประเภทใดมากที่สุด แล้วจะมีวิธีใดสามารถช่วยให้กลุ่มคนเหล่านี้บรรลุถึงอริยมรรคได้

ถ้าพูดถึงอย่างนี้ คนทั่วไปจะติดอยู่ในความรักประเภทที่ ๑ มากที่สุด คือ รักตัวกลัวตาย คนอายุ ๘๐ ปีที่ป่วย ถ้าเราไปถามว่าอยากตายไหม *"กูไม่อยากตายหรอก"* อยู่มา ๘๐ ปี ๙๐ ปี แล้วนะ ยังไม่อยากตายหรอก นี่คือรักตัวกลัวตาย เป็นสัญชาตญาณพื้นฐานที่สุดเลย บางทีรู้อยู่แล้วว่าระบบใช้ไม่ได้หมดแล้ว ก็ขอเสียบสายออกซิเจนไว้ก็ยังไม่อยากจากไป อันนี้คือรักพื้นฐานที่สุด คือเราตกอยู่ในรักนี้

รักประเภทที่ ๒ ที่เราติดอยู่กันมาก คือ รักใคร่ปรารถนา รักแบบนี้เป็นที่มาของครอบครัว เราก็จะอยู่ตรงนี้

รักประเภทที่ ๓ คือ รักแบบเมตตาจะเกิดขึ้น และบางเบาลงมา เป็นรักระหว่างพ่อ แม่ ลูก รักผูกพันพ่อแม่ลูก พี่น้องวงศาคณาญาติ นี้ก็จะบางเบา

ส่วนรักประเภทที่ ๔ คือ รักแบบกรุณานั้นเรียกได้ว่าน้อยมาก ถ้าไม่บำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ หรือไม่ศึกษาพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้งจริง ก็เรียกว่า เข้ากันแทบไม่ถึง

ดังนั้นทำอย่างไรจะให้คนขยับขยายความรัก ผู้เขียนก็อยาก แนะนำว่า เราต้องช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่เป็นแก่นแท้ ให้มากๆ เพราะว่าคำสอนของพระพุทธศาสนาที่เป็นแก่นแท้ล้วนแต่ สอนให้คนรักกันทั้งหมด

เราไปดูคำสอนพื้นฐานอย่าง ศีล ๕ ข้อปาณาติบาต ห้าม ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต สอนให้คนรักกัน นี่ศีลพื้นฐานเลย ขยายขึ้นไป ให้สูงกว่านั้น บทแผ่เมตตา บทสวดมนต์ เต็มไปด้วยความรัก แก่นของพระพุทธศาสนาสอนเรื่องสันติภาพ คือนิพพาน ก็เรื่อง ความรักทุกระบบล้วนเป็นเรื่องความรักทั้งหมด เอาแก่นของ พระพุทธศาสนาออกมาช่วยกันสอนช่วยกันพูดเมื่อไร จะขยับขยาย

ความรักด้วยตัวเอง จากรักครอบครัวก็จะรักเพื่อนบ้าน จากรักเพื่อนบ้านก็จะรักสังคม รักชุมชน รักมนุษยชาติ โดยอัตโนมัติ

๘. เมื่อ "รัก" กลายเป็น "เกลียด"

ถ้าเรารักใครสักคนหนึ่ง เราต้องเปิดใจไว้เลยว่า ถ้าวันหนึ่งคบกันไปแล้วมันไม่ใช่ ต้องพร้อมให้อีกฝ่ายเดินจากไปอย่างเสรี เพราะถ้าเรารักเขาจริงๆ ใจของเราต้องกว้างพอที่จะให้คนที่เรารักมีชีวิตอย่างที่เขาต้องการ รักที่กลายเป็นเกลียด เพราะลึกๆ มีความโลภฝังอยู่ พอเธอไม่อยู่ในโอวาทเรา เราก็เปลี่ยนความรักเป็นความโกรธ

แรกๆ ก็เป็นความรัก แต่ต่อมาเป็นความโลภ กลายเป็นความโกรธ โกรธแล้วไปทำร้าย กลายเป็นความหลง รัก โลภ โกรธ หลงกิเลสชุดนี้มาพร้อมกัน

๙. หากมีคนมาหลงรักเราเป็นอย่างมาก แต่เรามีคนรักอยู่แล้ว แต่คนนั้นอยากได้เราไปครอบครอง และขู่จะฆ่าตัวตายถ้าเราตัดสัมพันธ์กับเขา เราจะมีวิธีแก้ปัญหานี้อย่างไรดี

สมมติว่าเราสร้างบ้านขึ้นมาหลังหนึ่ง เป็นบ้านที่สวยงามมาก และเราก็ใช้ชีวิตอยู่ในบ้านหลังนี้กับสมาชิกในครอบครัวอีกหลายคนอย่างมีความสุข แต่อยู่มาวันหนึ่งมีนักท่องเที่ยวเดินผ่านมาแถวนั้นแล้วเห็นว่าบ้านของเราสวยมาก จึงอยากจะเข้ามาอยู่ในบ้านด้วย แต่พอเจ้าของบ้านไม่ยอม นักท่องเที่ยวคนนั้นก็ประกาศว่า ถ้าไม่ยอมให้เขาเข้าไปอยู่ในบ้าน เขาจะฆ่าตัวตาย เจ้าของบ้านกลัวเขาจะฆ่าตัวตายจึงตัดสินใจรับนักท่องเที่ยวคนนั้นมาเป็นสมาชิกคนหนึ่งในบ้านด้วยทั้งๆ ที่ไม่รู้จักมักคุ้น ไม่มีความผูกพัน ไม่มีความเต็มใจ ไม่มีความสุข มีเพียงอย่างเดียวคือไม่อยากให้เขาต้องตายเพราะ "บ้าน" ของตนเองเป็นเหตุ

กับอีกกรณีหนึ่ง เจ้าของบ้านตัดสินใจเด็ดขาดว่าบ้านหลังนี้เป็นบ้านของตน คนอื่นจะมาตู่เพื่อเข้ามาอยู่ง่ายๆ ได้อย่างไร แม้ว่าเขายื่นข้อเสนอว่าจะฆ่าตัวตาย เจ้าของบ้านก็ยืนกรานว่า นี่เป็นบ้าน

ของตน ตนมีสิทธิ์เต็มที่ที่จะให้ใครอยู่หรือไม่อยู่ในบ้านหลังนี้ก็ได้ทั้งนั้น ใครจะตายหรือไม่ตายเขาไม่รับรู้ด้วย เพราะเขาสร้างบ้านขึ้นมาเพื่ออยู่เอง ไม่ใช่เพื่อให้ใครมายื่นเงื่อนไขว่าจะตายหรือจะอยู่เพราะบ้านหลังนี้ บ้านของเขาเป็นสมบัติส่วนตัว ไม่ใช่สมบัติสาธารณะที่ใครจะมาอ้างสิทธิ์เพื่อครอบครองกันอย่างง่ายๆ ดังนั้น เจ้าของบ้านในกรณีที่สองจึงยืนหยัดหัวเด็ดตีนขาดไม่ยอมให้ใครมาตั้งเงื่อนไขกับตน แม้จะอ้างอันตรายถึงชีวิตก็ตาม

ในกรณีตัวอย่างที่กล่าวมานี้ การตัดสินใจของเจ้าของบ้านคนไหนจะมีความชอบธรรมมากกว่ากัน ถ้าตอบแบบกำปั้นทุบดินก็คือ การตัดสินใจในแบบที่สอง เพราะบ้านของเราเราย่อมมีสิทธิ์ที่จะอนุญาตให้ใครก็ได้ทั้งนั้นที่เรา “ยินยอม” ให้เขามาอาศัยอยู่ด้วย ส่วนคนที่เราไม่ยินยอมจะให้เขาเข้ามาอยู่ในฐานะอะไร ซึ่งถ้าใครยอมก็คงประหลาด

ถ้าคุณตามใจคนที่มารักคุณ คนที่มารักคุณเขาก็สมหวัง แต่คุณคงผิดหวังและมีปัญหาเพิ่มเติมมาเป็นของแถม ถ้าคุณไม่ตามใจคนที่มารักคุณ เธอ/เขาก็ผิดหวัง (ซึ่งเป็นเรื่องปกติมากที่เมื่อรักเขาแล้วเขาไม่รักตอบก็ควรจะเดินกันไปคนละเส้นทาง) แต่คุณยังคงสมหวังกับความรักที่มีอยู่ก่อนหน้านั้นแล้ว

ชีวิตเป็นของเรา เราควรมีสิทธิ์ในการออกแบบชีวิตของเราด้วยตนเอง ไม่ใช่ปล่อยให้ใครมาอ้างสิทธิ์บางอย่างเหนือชีวิตของเรา แล้วก็ปล่อยให้เขาริบเอา "อิสรภาพ" ในการใช้ชีวิตนั้นไปจากเราตลอดชีวิต

ส่วนคนที่ไปรักคนอื่นแล้วคนอื่นเขาไม่รักก็ควรจะทำใจให้กว้างว่า ความรักนั้นเป็นเรื่องที่คนสองคนต้องเห็นพ้องต้องกัน ไม่ใช่เรื่องที่จะมาต่อรองกันด้วยเล่ห์เพทุบายเหมือนต่อราคากับแม่ค้าแม่ขายในตลาด ความรักไม่ใช่เรื่องของการวางเงื่อนไขให้อีกฝ่ายหนึ่งทำตามใจตนฝ่ายเดียว พฤติกรรมเช่นนี้ไม่ใช่ความรัก แต่เป็นความหลง เป็นความเห็นแก่ตัว คิดถึงตนเป็นศูนย์กลาง จึงไม่คำนึงถึงความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง

ความรักที่แท้นั้นต้องลอยอยู่เหนือความเห็นแก่ตัว ต้องไม่กลัวที่คนอื่นเขาจะไม่รักตน แต่ขอแค่ได้เป็นคนที่รักคนอื่นอย่างซื่อสัตย์ต่อหัวใจตัวเองก็น่าจะใช้ได้แล้ว ความรักที่มาพร้อมกับการวางเงื่อนไขข่มขู่นั้นเป็นความรักในลักษณะจับเอาตัวคนรักมาเป็นตัวประกัน เชื่อเถอะว่า ต่อให้ได้คนที่คุณรักมาครอบครอง แต่ในเมื่อเขาไม่รักมาแต่ต้น สิ่งที่คุณได้มาก็คือกาย ไม่ใช่ใจ ความสมหวังนั้นก็เป็นเพียงความว่างเปล่าเท่านั้น

ความรักแท้นั้นวัดกันที่ใจสองดวงที่เต้นอยู่ในทรวงเดียวกัน ถ้าใจเราใจเขาไม่ได้เต้นอยู่ในทรวงเดียวกันเสียแล้ว ขืนพยายามไปก็เป็นความเหนื่อยเปล่า ปล่อยวางเสียยังจะดีกว่าพยายามทำในสิ่งซึ่งฝืนความจริง

เรามีเวลาอยู่ในโลกนี้กันคนละไม่กี่ปี เลือกทำในสิ่งที่มีความเป็นไปได้และไม่ทำให้ใครเขาเดือดร้อนดีกว่า

๑๐. มีแฟนอยู่คนหนึ่งแล้วมีคนมาเล่าว่า คืนก่อนเห็นแฟนไปเดินกับกิ๊กอื่น...บางคนอาจโกรธแล้วจะต้องทำถึงที่สุด จะทำอย่างไรดี ต้องห้ามอย่างไร ห้ามตัวเองแล้วแต่ห้ามไม่ได้ หรือผู้ชายเป็นอย่างนี้เหมือนกันหมด

ก่อนอื่นคงต้องแก้ความเข้าใจผิดก่อนว่า ผู้ชายไม่ได้เป็นอย่างที่ยกตัวอย่างมาทั้งหมด ผู้ชายดีๆ ที่พอ "จอดป้าย" กับผู้หญิงคนใดคนหนึ่งแล้ว เขารักเดียวใจเดียวก็มีถมไป อย่าเพิ่งติเรือทั้งโกลน มะม่วงทั้งต้นมีเน่าผลเดียว อย่าเพิ่งสรุปว่าที่เหลือใช้ไม่ได้

หากเราค้นพบว่าแฟนของเรามีกิ๊ก ก็ควรเปิดเจรจาสันติภาพอย่างตรงไปตรงมา คุยกันด้วยเหตุด้วยผล ถ้ารักกันแล้วไม่ให้เกียรติกันก็ไม่ควรจะมาเสียเวลาบั่นทอนสุขภาพจิตของกันไปวันๆ เรามีเวลาอยู่ในโลกนี้กันคนละไม่กี่ปี ดังนั้น ควรจะเลือกทำแต่สิ่งที่ดีที่สุด อย่าปล่อยให้เรื่องไม่เป็นเรื่องมาเบียดเวลาที่มีคุณค่าของชีวิตไปจนไม่เป็นอันทำอะไร

๑๑. ทุกวันนี้ไม่มีความคิดจะมีรักใหม่ อายุมากแล้ว เพราะจะคิดอยู่เสมอว่า คนที่เข้ามาเขาต้องหลอกเรา

บรรทัดสุดท้ายที่บอกว่า “*...เพราะจะคิดอยู่เสมอว่า เขาต้องหลอกเรา*” ฟังดูมองโลกในแง่ร้ายไปหน่อย ควรจะมองโลกตามความเป็นจริงดีกว่า ในโลกนี้มีทั้งคนดีและคนไม่ดี ถ้าเราคิดแต่ว่ามีแต่คนคอยจะหลอก พอมีคนดีๆ ผ่านเข้ามา ก็เท่ากับว่าเราปิดกั้นตัวเองแล้วเรียบร้อย เปิดประตูไว้ แต่ระวังเปิดประตูอย่างมีสติ เลือกคนดีให้ผ่านเข้ามาในชีวิตน่าจะเป็นทางสายกลางที่ดีที่สุด

๑๒. ถ้าจะต้องเลือกระหว่างรักแท้ที่ต้องรอ (เรารักเขาแต่ต้องรออยู่นั่นแหละ และไม่รู้ว่าต้องรอนานแค่ไหน) กับรักจริงที่อยู่ตรงหน้า (เราก็ดันไม่รักอีก แต่เป็นคนดีแสนดีและรักเราจริง) เราควรจะเลือกใครดี เพื่อให้ชีวิตของเรามีความสุขที่สุด

เรามีชีวิตอยู่ในโลกกันคนละไม่กี่ปี อย่างเก่งก็ ๗๕ ปี อย่างสูงก็ไม่เกิน ๑๐๐ ปี นี่เป็นมาตรฐานกลางสำหรับมนุษย์ในยุคนี้ ด้วยวันเวลาที่น้อยเสียยิ่งกว่าน้อยเช่นนี้ การที่เราจะแบ่งเวลาไปทำอะไรสักเรื่องหนึ่งก็คงต้องคิดให้รอบคอบ เพราะหากคิดไม่รอบคอบ แม้เราจะรู้สึกเสียดายวันเวลาที่ใช้ไปอย่างไม่คุ้มนั้นขนาดไหน ก็ไม่สามารถ "ย้อนเวลา" กลับคืนมาได้อีกแล้ว เวลาที่ถูกใช้ไปอย่างคุ้มค่ากับเวลาที่ถูกใช้ไปอย่างเปล่าเปลือง ก็คือเวลาที่เสียแล้วเสียเลย และมันจะไม่หวนคืนกลับมาอีกเป็นครั้งที่สองในชีวิตของเรา

ด้วยเวลาที่เราแต่ละคนมีอยู่น้อยแสนน้อย สั้นแสนสั้นอย่างนี้ จะรักใครสักคนหนึ่งก็คงต้องคิดให้รอบคอบ เพราะหากตัดสินใจผิดพลาดไปใช้ชีวิตคู่อยู่กับใครคนใดคนหนึ่ง แล้วมานึกโกรธตัวเอง

ที่ต้องเอาเวลาไปเสียกับคนบางคนอย่างไม่น่าเป็นไปได้ ก็คงไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้นมา นอกจากจะต้องมองโลกในแง่ดีว่า สิ่งที่เกิดขึ้นมาคือการลงทะเบียนเรียนวิชาชีวิตของเราเอง ที่ต้องจ่ายค่าหน่วยกิตแพงเป็นพิเศษ

ถ้าถามผู้เขียน ระหว่างรักแท้ที่มองไม่เห็นว่าจะเป็นไปได้ (รักในอุดมคติ) กับรักจริงที่อยู่ตรงหน้า (รักในปัจจุบัน) ผู้เขียนคงเลือกรักจริงที่เป็นรูปธรรมดีกว่า

เพราะ "อุดมคติเป็นสิ่งสมมุติ" แต่ "ชีวิตมนุษย์เป็นของจริง"

เราควรจะอยู่กับ "ความจริง" ที่สัมผัสได้มากกว่าอยู่กับอุดมคติซึ่งลอยอยู่ในอากาศ

ก็อย่างที่บอกแต่แรกแล้วว่า เวลาของเรามีกันไม่มากนัก เลือกคนที่เขารักเราและเป็นคนดี ก็ยังมีหลักประกันว่า เราจะมีชีวิตที่ดีได้ แต่ถ้าเลือกคนที่ดีที่สุด แต่ยังไม่มีตัวตน ก็นับเป็นการเลือกที่ว่างเปล่า

น้ำครึ่งแก้วที่อยู่ในมือเรา ถึงอย่างไรก็ยังดื่มดับกระหายได้ดีกว่าน้ำฝน ซึ่งทำท่าว่าจะตกจากฟากฟ้า แต่แค่ "ทำท่า" เท่านั้น จะตกจริงหรือเปล่าก็ไม่รู้ มีแต่ก้อนเมฆที่ก่อตัวเป็นเงาทะมึน

คนที่รักเรา อย่างน้อยที่สุด เขาก็ยังดูแลเรา
แต่คนที่เราไปรัก เราคงต้องดูแลเขา

และประการสำคัญก็คือ คนที่เราไปหลงรักหลงใคร่นี่แหละที่ทำให้เราเสียน้ำตาดีนัก และจะแย่ยิ่งกว่านั้นถ้าหากเขาไม่มีตัวตนจริง

สาวๆ ที่เดินเข้าสวนดอกไม้ แล้วไม่ยอมเด็ดดอกไม้ที่อยู่ตรงหน้าเสียที สุดท้ายพอเดินออกมาจากสวนแล้ว จึงพบว่าในมือมีแต่ความว่างเปล่า ระวังคานทองนิเวศน์จะถามหา

ดอกมะลิที่อยู่ในมือ ถึงอย่างไรก็ยังดีกว่าดอกกุหลาบที่อยู่ในความฝัน

๑๓. รักมีแต่ให้แล้วให้อย่างเดียว แต่เราเดือดร้อน ถือเป็นความรักไหม

อย่างนี้เรียกว่าเอ็นดูเขาเอ็นเราขาด รักมีแต่ให้ ต้องประกอบด้วยปัญญา ถ้าไม่มีปัญญาแล้วไปให้เขา เดือดร้อนนะ ดังนั้นรักขั้นสุดท้ายเป็นการเรียกร้องปัญญาขั้นสูง เป็นความรักของพระอรหันต์ พระเยซู พระพุทธเจ้า เป็นความรักอย่างในหลวงทรงรักคนไทย ความรักชนิดนี้จะต้องเป็นคนที่มีปัญญามองทะลุทะลวงว่า คนบนโลกยังขลาดอยู่ ยังโง่ ยังโลภ ยังหลงอยู่ ลอยคออยู่บนความไม่รู้อย่างเช่น

มหาตมะ คานธี ถูกยิง แต่ก่อนขาดใจ ท่านบอกว่าอย่าทำอันตรายคนที่ยิงฉัน เพราะเขายังไม่รู้ ถ้ารู้ เขาคงไม่ทำหรอก

๑๔. ความรักออกแบบได้หรือไม่

เบื้องต้นออกแบบไม่ได้ เพราะเราไม่รู้ว่าคนที่เราจะรักเป็นใคร คนเราจะรักกันมีสองลักษณะ **หนึ่ง** บุพเพสันนิวาส คือ เคยเป็นเคยรักกัน ที่ยังไม่จบสิ้นในชาติที่แล้ว ยังมีความอาลัย จึงมารักกันต่อในชาตินี้ **สอง** รักกันเพราะเจอกันในชาตินี้ เช่น ทำงานด้วยกันพอนานๆ ไปรักกันเพราะการเกื้อกูลกันในปัจจุบัน ดังนั้น รักจึงออกแบบไม่ได้ แต่สิ่งที่ออกแบบได้หลังจากนั้นคือครอบครัว

๑๕. เหตุใดวันมาฆบูชาจึงถูกเรียกว่า "วันแห่งความรักของชาวพุทธ"

เหตุผลง่ายๆ ที่สุดเลยก็เพราะว่า วันมาฆบูชาใกล้เคียงกับ

วันวาเลนไทน์ วันวาเลนไทน์ แก่นของมันคือวันแห่งความรัก เพราะฉะนั้นผู้หลักผู้ใหญ่ในบ้านเมืองของเรา อยากให้คนให้ความสำคัญกับวันมาฆบูชา จึงบอกว่า ไม่ใช่มีแต่วันวาเลนไทน์ที่เป็นวันแห่งรัก วันมาฆบูชานี่ก็วันแห่งความรักเช่นกัน

สมเด็จพระสังฆราชทรงแนะนำให้ออกการ์ดวันมาฆบูชา ทรงทำมาหลายปีแล้วด้วย และทรงประทานคำอำนวยพรทุกปี โดยทรงขอให้ถือว่าวันมาฆบูชาคือวันแห่งความรักของชาวพุทธ ตั้งแต่นั้นมาพอถึงวันวาเลนไทน์และวันมาฆบูชา เราจึงเรียกวันทั้งสองนี้ว่าวันแห่งความรักเหมือนๆ กัน ต่างแต่ว่าวันวาเลนไทน์ในปัจจุบันนี้ได้กลายเป็นวันแห่งความรักเชิงกามารมณ์ แต่ว่าวันมาฆบูชานั้นเป็นความรักชั้นสูง เราเรียกว่าเป็นความรักความเมตตา หรือความรักเชิงจิตวิญญาณ

นอกจากวันมาฆบูชาจะเป็นวันที่อยู่ในเดือนเดียวกับวันแห่งความรัก คือเดือนกุมภาพันธ์แล้ว มีเหตุผลอื่นอีกไหม คำตอบก็คือ มี เพราะคำสอนของพระพุทธศาสนาทั้งหมด หรือแม้แต่หลักการที่ประกาศในวันมาฆบูชาก็เกี่ยวกับความรัก คำสอนของพระพุทธศาสนาทั้งหมดเริ่มต้นด้วยความรัก ดำเนินไปด้วยความรัก แล้วพอถึงจุดหมายแล้วก็ทำให้คนเข้าถึงความรัก อันนี้เองจึงทำให้วันมาฆบูชาเป็นวันแห่งความรักที่แท้

๑๖. เพลงที่ควรฟังเมื่ออกหัก

"Live and Learn" ของ*บอย โกสิยพงษ์* ขับร้องโดย *กมลา สุโกศล* อกหักก็เรียนรู้ สมหวังก็เรียนรู้

"You Are Not Alone" ของ*ไมเคิล แจ็คสัน* ไม่ว่าคุณจะอกหักแค่ไหน คุณก็ไม่ได้เดินคนเดียวในโลก คุณไม่เหลือเขา ไม่เหลือเธอ คุณกลับบ้านไปก็เจอพ่อแม่อยู่ มีคนไทยทั้งประเทศยังอยู่ อย่าไปคิดว่าในโลกนี้มีฉันเดินอยู่คนเดียว อย่าไปคิดว่าโลกนี้มีผิดหวังแล้วไปต่อไม่ได้ บางคนผิดหวังแล้วตั้งตัวได้ บางคนเลิกกับแฟนคนแรกไปเจอคนที่ดีที่สุดทีหลัง อย่าไปคิดว่าของที่ดีที่สุดมาถึงแล้วมันจบไปแล้ว

มีกวีคนหนึ่งเคยบอกว่า *"เพลงที่เพราะที่สุดยังไม่เคยแต่ง ดอกไม้ที่สวยที่สุดยังไม่ผลิบาน"* ชีวิตให้มองอยู่เสมอว่า ของที่ดีที่สุดยังไม่เคยเกิดขึ้น

๑๗. หลักปฏิบัติสำหรับคนมีความรัก

๑. **มองว่าความรักคือการเรียนรู้** อย่าไปมองเป็นอะไรที่ตายตัว ไม่ว่าจะสุข ทุกข์ สมหวัง หรือจะผิดหวังก็ให้ถือเป็นการเรียน เผื่อถ้าเจอกับเหตุการณ์จริงจะได้ไม่กลัว

๒. **มองหาแง่ดีงามของความรัก** แง่ไม่ดีทำเป็นไม่เห็นก็ได้ เพราะมิเช่นนั้นคุณจะไม่เจอหรอกคนที่ดีที่สุดในโลกนี้ เอาแค่แง่ดีบางส่วนที่เขามีแล้วเราชอบส่วนนั้น

๓. **ให้เกียรติซึ่งกันและกัน** ทิ้งความเป็นเธอเป็นฉัน หลอมกันเป็นเรา

๔. **เปิดโอกาสให้คนรักมีช่องว่าง** ต้องเปิดพื้นที่ให้เขาทำอะไรอย่างที่เขาชอบ

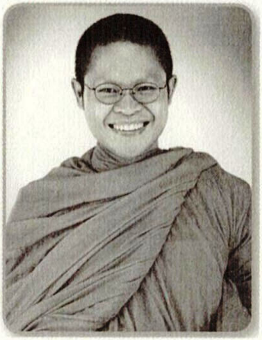
๕. สำคัญที่สุด **อย่าทำร้ายคนที่เรารัก** ให้นึกอยู่เสมอว่า เขาอยู่ของเขาดี ๆ เราไปเชื้อเชิญเขามาสู่ชีวิตเรา ขอให้ทะนุถนอมให้ดี ๆ อย่าทำให้คนที่เรารักเจ็บ

ความรักเป็นสิ่งที่ดีงามก็ได้ เศร้าหมองก็ได้ ขึ้นอยู่กับเราไปปฏิสัมพันธ์กับมัน ความรักไม่เคยทำให้เราทุกข์ ที่เราทุกข์เพราะเรา

ไม่เข้าใจธรรมชาติของความรัก ฉะนั้น ถ้าคุณมีความรัก ทุก ๆ ครั้ง อย่าปล่อยให้รักขึ้นสมอง แต่ให้รักด้วยสมอง แล้วคุณจะได้เรียนรู้ตลอดบนเส้นทางของความรัก



ประวัติพระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี)



วันเดือนปีเกิด

๒๙ มกราคม ๒๕๑๖

การศึกษา

๒๕๔๓ : ศษ.บ. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

๒๕๔๖ : พธ.ม. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒๕๔๓ : ป.ธ. ๙ สำนักวัดเบญจมบพิตรดุสิตวนาราม

การทำงาน

• อาจารย์พิเศษ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ-ราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

• อาจารย์พิเศษ สถาบันพระปกเกล้า วิทยาลัยป้องกันราช-อาณาจักร โรงเรียนนายร้อยตำรวจสามพราน

• อาจารย์พิเศษและวิทยากรบรรยายพุทธศาสนากับศาสตร์ร่วมสมัยของมหาวิทยาลัยและสถาบันการศึกษาชั้นนำของรัฐและเอกชนมากมาย เช่น มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร มหาวิทยาลัยเกษตร-ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยศรีปทุม มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง มหาวิทยาลัยนเรศวร เป็นต้น

• เป็นอนุกรรมการทูตสันติภาพฝ่ายศาสนสัมพันธ์ โครงการทูตสันติภาพ (Ambassador for Peace) ของสหพันธ์นานาชาติและศาสนาเพื่อสันติภาพโลก (ประเทศไทย) สหพันธ์สันติภาพสากล

• เป็นที่ปรึกษา คณะกรรมการส่งเสริมการอ่านเพื่อสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต กระทรวงศึกษาธิการ

• เป็นคอลัมนิสต์เขียนบทความเชิงวิชาการ กึ่งวิชาการ และบทความทั่วไปให้กับหนังสือพิมพ์และนิตยสารมากมาย เช่น เนชั่นสุดสัปดาห์ มติชน สุดสัปดาห์ ประชาชาติธุรกิจ โพสต์ทูเดย์ กรุงเทพธุรกิจ แพรว WE HEALTH & CUISINE ชีวจิต ชีวิตต้องสู้ หญิงไทย แก้จน และบางกอก ฯลฯ

• เป็นวิทยากรบรรยายธรรมและนำภาวนาตามสถาบันและองค์กรของรัฐรวมทั้งเอกชน ทั้งในกรุงเทพฯ ต่างจังหวัด และต่างประเทศ

• เป็นผู้ก่อตั้งสถาบันวิมุตตยาลัย (Vimuttayalaya Institute) : อันเป็นสถาบันเพื่อการศึกษา วิจัย ภาวนา และนำเสนอภูมิปัญญาทางพุทธศาสนาสู่ประชาคมโลก โดยเน้นปรัชญาการทำงานในลักษณะพุทธศาสนาเพื่อสันติภาพโลก (Buddhism for World Peace)

• เป็นวิทยากรประจำรายการโทรทัศน์หลายรายการ เช่น ธรรมะติดปีก (TPBS) มหัศจรรย์แห่งปัญญา (ช่อง ๑๑) เมืองไทยวาไรตี้ (ททบ. ๕) ร้านชำยามเช้า (TITV) กล้าคิดกล้าทำ (ททบ. ๕) พุทธประทีป (ททบ. ๕) สยามทูเดย์ (ททบ. ๕) รอยธรรม ธรรมาภิวัฒน์ (ASTV) ที่นี่หมอชิต (ช่อง ๗) ตาสว่าง (ช่อง ๙) และอื่นๆ

ผลงานนิพนธ์ภาษาไทย

ผลงานนิพนธ์ภาคภาษาไทยมีมากกว่า ๕๐ เล่ม เช่น ธรรมะติดปีก ธรรมะดับร้อน ธรรมะหลับสบาย ธรรมะบันดาล ธรรมะทำไม ธรรมะรับอรุณ ธรรมะราตรี ธรรมะเกร็ดแก้ว ธรรมะสบายใจ ธรรมะทอรัก ธรรมะชาล้นถ้วย ฝนตกไม่ต้อง ฟ้าร้องไม่ถึง สบตากับความตาย ในหลวงครองราชย์ พุทธทาสครองธรรม หนังสือเรียนพระพุทธศาสนา (ม. ๑ - ม. ๖) กำลังใจแด่ชีวิต DNA ทางวิญญาณ ตายแล้วเกิดใหม่ตามนัยพุทธศาสนา คลื่นนอกคลื่นใน ตื่นรู้อยู่ด้วยรัก ทุกข์กระทบธรรมกระเทือน สิ่งสำคัญไม่อาจเห็นด้วยตา แค่ปล่อยก็ลอยตัว ธัมมิกประชาธิปไตย (Buddhist Democracy) ธัมมิกเศรษฐศาสตร์ (Buddhist Economics) ตะแกรงร่อนทอง ว่ายทวนน้ำ ลายแทงแห่งความสุข มองลึก นึกไกล ใจกว้าง รู้ก่อนตาย ไม่เสียดายชาติเกิด เป็นต้น

ผลงานนิพนธ์ภาษาอังกฤษ

ผลงานภาคภาษาไทยที่ได้รับการแปลเป็นภาษาอังกฤษและภาษาต่างประเทศอื่น เช่น ภาษาจีน ภาษาสเปน ภาษาฝรั่งเศส ภาษาญี่ปุ่น ประกอบด้วย

ธรรมะหลับสบาย	ANGER MANAGEMENT
ธรรมะทอรัก	LOVE MANAGMENT
ธรรมะรับอรุณ	DHARMA AT DAWN
ธรรมะราตรี	DHARMA AT NIGHT
สบตากับความตาย	LOOKING DEATH IN THE EYE
ธรรมะสบายใจ	MIND MANAGEMENT

อนึ่ง หนังสือ "ธรรมะหลับสบาย ธรรมะทอรัก และสบตากับความตาย" นอกจากได้รับการแปลเป็นภาษาอังกฤษแล้ว ปัจจุบันยังได้รับการแปลเป็นภาษาสเปน อินโดนีเซีย จีน ญี่ปุ่น และศรีลังกาอีกด้วย

เกียรติคุณและรางวัล

• พ.ศ. ๒๕๔๗ ผลงาน "ธรรมะติดปีก" ได้รับการนำไปดัดแปลงเป็นละครโทรทัศน์ทางไทยทีวีสีช่อง ๓ ได้รับรางวัลจากสถาบันต่างๆ กว่าสิบรางวัล

• พ.ศ. ๒๕๔๘ รางวัล "ผู้มีผลงานด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาดีเด่น" (จากผลงานนิพนธ์ ๔ เรื่อง คือ ธรรมะติดปีก ธรรมะหลับสบาย ธรรมะดับร้อน ธรรมะบันดาล) จากมูลนิธิศาสตราจารย์พิเศษจำนงค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต

• พ.ศ. ๒๕๔๘ สภาศาสนาเพื่อสันติภาพโลก ยกย่องเป็น "ทูตสันติภาพโลก"

• พ.ศ. ๒๕๔๙ นิตยสาร Positioning ยกย่องให้เป็นหนึ่งใน "๕๐ ผู้ทรงอิทธิพลของสังคมไทย ปี ๒๕๔๙"

• พ.ศ. ๒๕๔๙ รางวัล "The Great Dharma Putta Award" (พระธรรมทูตผู้มีผลงานดีเด่นระดับโลก) จากรัฐบาลและคณะสงฆ์แห่งประเทศศรีลังกาและองค์กร WBSY (World Buddhist Sangha Youth) ในฐานะเจ้าภาพจัดงาน "สมโภช ๒๕๕๐ ปีแห่งพระพุทธศาสนายุกาล" (The Celebration of 2550th Buddha Jayanti)

• พ.ศ. ๒๕๕๐ รางวัล BUCA HONORARY AWARDS ในฐานะผู้มีผลงานโดดเด่นในการนำเสนอธรรมะแบบอินเทรนด์ และมีคุณูปการต่อวงการวิชาชีพนิเทศศาสตร์ จากคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

• พ.ศ. ๒๕๕๐ รางวัล "รัตนปัญญา" (Gem of Wisdom Award) ซึ่งเป็นรางวัลเกียรติยศสำหรับพระสงฆ์ผู้ทรงภูมิปัญญาเป็นเอก จากคณะสงฆ์และประชาชนจังหวัดเชียงราย

• พ.ศ. ๒๕๕๐ รับพระราชทานรางวัล "เสาเสมาธรรมจักรทองคำ" ในฐานะผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา สาขาการแต่งหนังสือ

ทางพระพุทธศาสนาจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรม-ราชกุมารี ในงานสัปดาห์วิสาขบูชาโลก ณ มณฑลพิธีท้องสนามหลวง

• พ.ศ. ๒๕๕๐ รับพระราชทานรางวัล "บุคคลผู้ทำคุณประโยชน์ต่อเยาวชน" สาขาการศึกษาและวิชาการ จากสมเด็จพระบรมโอรสา-ธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร เนื่องในโอกาสวันเยาวชนแห่งชาติ ณ อาคารกีฬาเวสน์ ๒ ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย - ญี่ปุ่น)

• พ.ศ. ๒๕๕๐ รางวัล "Young & Smart VOTE 2007 สาขาคนรุ่นใหม่ที่มีบทบาทต่อสังคม" จากนิตยสารสุดสัปดาห์ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

• พ.ศ. ๒๕๕๐ รางวัล "ผู้มีอุปการคุณต่อวงการห้องสมุด และการศึกษาวิชาบรรณารักษศาสตร์และสารสนเทศศาสตร์" จากสมาคมห้องสมุดแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตน-ราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

• พ.ศ. ๒๕๕๑ รางวัล "นักเขียนบทความดีเด่นประจำปี ๒๕๕๑" จากมูลนิธิ ม.ร.ว. อายุมงคล โสณกุล

• พ.ศ. ๒๕๕๑ รางวัลกิตติคุณสัมพันธ์ "สังข์เงิน" ในฐานะผู้ที่มีผลงานการประชาสัมพันธ์ดีเด่น จากสมาคมนักประชาสัมพันธ์แห่งประเทศไทย ณ ตึกสันติไมตรี ทำเนียบรัฐบาล

• พ.ศ. ๒๕๕๑ รางวัล "ผู้มีอุปการคุณต่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา" ของมูลนิธิรวมใจเผยแผ่ธรรมะ จากสมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ) ประธานคณะผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช

• พ.ศ. ๒๕๕๑ รางวัล "ผู้บำเพ็ญประโยชน์ในการพัฒนาจิต ประจำปี ๒๕๕๑" จากสภาชาวพุทธ ร่วมกับมูลนิธิโลกทิพย์

• พ.ศ. ๒๕๕๑ รางวัล "ผู้ทำคุณประโยชน์และสร้างชื่อเสียงให้แก่บัณฑิตวิทยาลัย" จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

• พ.ศ. ๒๕๕๑ รางวัล "ลูกที่มีความกตัญญูกตเวทีอย่างสูงต่อแม่ ประจำปี ๒๕๕๑" จากสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

• พ.ศ. ๒๕๕๑ ได้รับคัดเลือกเป็น "๑ ใน ๑๐๐ บุคคลผู้เป็นแรงบันดาลใจ" (100 idols) จากนิตยสาร a day

• พ.ศ. ๒๕๕๑ ได้รับยกย่องจากกรุงเทพธุรกิจและกรุงเทพธุรกิจออนไลน์ให้เป็นนักคิดนักเขียนแห่งปี

• พ.ศ. ๒๕๕๑ ได้รับยกย่องจากหนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์ให้เป็น "คนรุ่นใหม่ผู้เป็นความหวัง"

• พ.ศ. ๒๕๕๒ ได้รับโหวตให้เป็นสุดยอดนักคิด ปี ๒๕๕๑ จากสถานีวิทยุ อสมท. F.M.96.5 MHz คลื่นความคิด

• พ.ศ. ๒๕๕๒ รางวัล "บุคคลคุณภาพผู้บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม" จากโรงเรียนสุวรรณสุทธารามวิทยา

• พ.ศ. ๒๕๕๒ รางวัล "บุคคลต้นแบบคนดีศรีแผ่นดิน ปี ๒๕๕๑" จากกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

• พ.ศ. ๒๕๕๒ รางวัล "พุทธคุณูปการ รัชตเกียรติคุณ" ผู้มีพุทธคุณูปการต่อพระพุทธศาสนา จากคณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม สภาผู้แทนราษฎร



คำนิยม



ในวัยเด็ก อาชีพในฝันของใครหลายๆ คน คือ คุณหมอ เพราะอยากช่วยชีวิตคน แม้ความฝันนั้นไม่สามารถไปถึงได้ แต่เราก็ได้พบทางแห่งศิลปะ

ต้องขอบคุณมูลนิธิชลลดาสำหรับโอกาสที่ทำให้คิดได้ว่า หากแพทย์รักษากายา ศิลปะก็เยียวยาจิตใจ

ณัฐพัชร์ สุทธิรัตนพงศ์ (มี่)
ผู้วาดภาพประกอบ

ขอขอบคุณ

ข้อมูลจากหนังสือ

โดย

พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี)

และ

จัดพิมพ์โดย

สำนักพิมพ์ปราณ พับลิชชิ่ง จำกัด

งานสัมฤทธิ์ ชีวิตรื่นรมย์
หนึ่งคนตาย ล้านคนตื่น
ความทุกข์มาโปรด ความสุขโปรยปราย
เรียนรู้ทุกข์ ได้สุขเป็นกำไร
ก้าวไปให้ถึงรักแท้





“หลายคนอาจมองไม่เห็น
คุณค่าของ **เวลา**
ซึ่งเป็นสิ่งที่เราทุกคน
มีอยู่เท่าเทียมกันโดยไม่ต้องซื้อหา
หนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณรู้ว่า
คุณกำลังใช้เวลาที่มีให้มี **ค่า**
หรือ คุณกำลัง **ฆ่า** เวลา”

คุณค่าเวลา